ROCZNIK X GRUDZIEŃ ZESZYT 12

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ, ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. i H. SZK. PRZY T. N. S. W., JEDEN Z ORGANÓW KOMISJI LEKARSKIEJ TOW. PRZYJACIÓŁ NAUK, STUDJUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UNIW. POZN., POLSKIEGO ZW. SOKOLEGO, ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. i O. P. i PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZ. i PRZYSP. WOJSK., ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

RED. NACZ.: PROF. UNIW. E. PIASECKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 20, II. P.

Z PRAC XIII ZJAZDU LEKARZY I PRZYRODNIKÓW POLSKICH, WLINO 1929.

Doc. Dr. Karol Stojanowski, Poznań.

Niektóre wyniki antropologiczne prac Laboratorjum Antropometrji Stosowanej Studjum Wych. Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego.

(Referat na XIII zjazd Lekarzy i Przyrodników w Wilnie.)

Dotychczasowe prace Laboratorjum Antropometrji Stosowanej St. W. F. U. P. obracały się koło następujących zagadnień:

1. Wyodrębnianie i opis typów sprawności fizycznej.

2. Wyodrębnianie i opis typów konstytucyj cielesnych (budowa ciała).

3. Rasowe i konstytucjonalne zróżnicowanie sprawności fizycznej.

Pierwsze z wysuniętych zagadnień miało zarówno cele teoretyczne jak też praktyczne. Teoretycznie chodziło tu o stwierdzenie czy przy pomocy metody podobieństw Czekanowskiego można przeprowadzić analizę sprawności fizycznej. Dotychczasowe próby Stojanowskiego[1]), Baczyń-

[1]) Stojanowski K. Typy sprawności fizycznej a typy rasowe. Wychowanie Fizyczne 1927, z. 11, str. 265—266 oraz Przyczynek do analizy sprawności fizycznej. Wychowanie Fizyczne 1929, z. 3, str. 90—95 i 1 tabela.

skiego[2]), i Walickiej[3]) dały pozytywne i harmonijne rezultaty. Stwierdziły one, że w każdej serji jednakowego wieku można wyróżnić dwie naturalne grupy: słabszych i silniejszych. Pozatem przy pomocy metody podobieństw można wyodrębnić także grupy, których podstawą są np. starszy wiek pewnej grupy, albo momenty natury psychicznej jak np. symulacja u Żydów. Jeśli mowa o stronie praktycznej zagadnienia, to chodziłoby tu o wykrycie racjonalnych podstaw podziału materjału ćwiczebnego na grupy ćwiczące.

W rozpatrywaniu drugiego zagadnienia chodziło o stwierdzenie przy pomocy metody podobieństw, czy istnieje zróżnicowanie w zakresie budowy ciała i jakie są jego tendencje. Należało mianowicie stwierdzić, czy zróżnicowanie takie istnieje jako zróżnicowanie zupełnie swoiste, czy też pokrywa się ono ze zróżnicowaniem rasowem. Istnieje pozatem w tej dziedzinie zagadnienie prawdziwości poszczególnych systemów klasyfikacyjnych. Badania moje, Walickiej[5]) i Czarnieckiego[6]) zorjentowały nas w zasadniczych tendencjach konstytucjonalnych, W świetle wyników powyższych prac można stwierdzić, że jeśli mowa o budowie ciała, to można wyodrębnić trzy swoiste typy konstytucjonalne, nawiązujące najbardziej do typów Kretschmera t. j. typu atletycznego, astenicznego i pyknicznego. Prawdopodobnie jednak w konsekwencji charakterystyki powyższych typów, trzeba będzie zmienić ich nazwy. Typy te nie pokrywają się z typami rasowemi, pozostają jednak z niemi w pewnej korelacji.

Zapoczątkowaniem badań nad rasowem zróżnicowaniem sprawności fizycznej ludności polskiej, były moje[7]) badania nad młodzieżą województw południowo-wschodnich. Stwierdziłem tem, że najsilniejszym jest typ γ, słabszym typ β a najsłabszym

---

[2]) Baczyński T. Studja antropometryczne nad żołnierzami Wielkopolski (w przygotowaniu).

[3]) Walicka Z. Przyczynek do sprawności fizycznej Żydów żołnierzy W. P. Wychowanie Fizyczne 1929 z. 7—8, str. 217—221 i 1 tabela.

[4]) Stojanowski K. Próba analizy konstytucjonalnej. Wychowanie Fizyczne 1828 z. 7—8, str. 181—194 i 3 tabele.

[5]) Walicka Z. Badania antropologiczne nad Żydami żołnierzami W. P. (w przygotowaniu).

[6]) Czarniecki Wł. Badania antropologiczne nad żołnierzami z powiatów wileńskiego, oszmiańskiego i mołodeczańskiego. (Rękopis).

[7]) Stojanowski K. Przyczynki do zróżniczkowania rasowego młodzieży polskiej. Harcmistrz, Warszawa 1924, nr. 11 i 12.

TABELA I.

Średnie sprawności fizycznej typów antropologicznych i konstytucjonalnych serji wileńskiej (W. Czarnieckiego).

Typy rasowe i konstytucjonalne	T. nordyczny (α)	T. presłowiański (β)	T. subnordyczny (γ)	T. laponoidny (λ)	T. śródziemnomorski (ρ)	T. paleoazjatycki (π)	T. asteniczny	T. atletyczny	T. pykniczny	Grupa atletyczno-pykniczna
Skok wzwyż w metrach	0,85	0,91	0,92	0,95	0,92	0,91	0,91	0,96	0,90	0,88
Skok wdal	3,08	3,08	2,77	3,20	2,75	2,65	2.71	3,27	3,35	2,87
Bieg 100 metrów w sekundach	17,7	18,4	20,3	18,4	19,2	19,4	19,2	18,3	17,9	17,6
Bieg 800 metrów w minutach	3,54	3,11	3,51	3,11	3,25	3,39	3,35	3,30	3,05	3,25
Rzut granatem 800 gr. oburącz w metrach . .	46,8	45,0	52,5	47,1	40,2	47,7	45,8	47,0	50,5	41,2
Wspinanie się po linie 5 mtr. w sekundach . .	20,3	13,5	20,3	16,4	18,8	20,3	19,8	18,2	15,6	16,6
Dynamometr zginacze ręki prawej w klgm	32,0	31,5	31,8	30,6	33,7	26,0	28,7	33,8	32,2	34,1
Dynamometr zgin. ręki lewej . . .	32,1	30,1	31,3	31,7	31,5	22,0	29,1	31,4	32,2	31,7
Dynamometr mięśni łopatkowych . .	70,7	67,1	69,4	77,8	75,0	53,7	64,3	76,0	87,5	73,7
Dynamometr mięśni grzbietu	122,0	108,6	103,3	145,7	115,0	65,0	98,9	1201,	145,0	131,0

typ δ. Badania Baczyńskiego[8]) nad żołnierzami wielkopolskimi, rezultaty te potwierdziły, oraz stwierdziły, że typ jest stosunkowo bardzo słaby fizycznie. Wyniki te pogłębiły ale zarazem skomplikowały prace Czarnieckiego[9]) oraz Walickiej[10]). Czarniecki analizując serję żołnierzy z Wileńszczyzny wyodrębnił typy nordyczny (α), subnordyczny (γ), presłowiański (β), śródziemnomorski (ρ), laponoidny (λ) oraz paleozjatycki (π). Średnie sprawności fizycznej powyższych typów przedstawia tabela I. Obserwujemy tu także silne zróżnicowanie rasowe, jakkolwiek widzimy pewne przesunięcia w porównaniu z dotychczasowemi wynikami. Zadziwiającą jest stosunkowo mała sprawność fizyczna typu γ, powodowana być może zanieczyszczeniem tego typu przez inne elementy, oraz duża sprawność fizyczna typu λ.

TABELA II.

Średnie sprawności fizycznej typów antropologicznych serji żydowskiej (wedle Walickiej).

Typy rasowe	T. orjentalny (χ)	T. śródziemnomorski (ρ)	T. presłowiański (β)	T. laponoidny (λ)	T. alpejski (ω)	T. dynarski (δ)
Skok wzwyż w metrach	0,81	0,98	0,88	0,88	0,95	0,90
Skok wdal w metrach	2,99	3,12	2,82	2,82	3,40	2,90
Bieg 100 metr. w sek.	17,6	16,5	16,7	17,1	16,6	17.0
Bieg 800 metr. w minutach.	3,5	3,2	3,3	2,8	3,6	3.3
Rzut granatem 800 gr. oburącz w metrach.	42,4	41,7	36,6	44,5	48,0	43,0
Wspinanie się po linie 5 metr. w sek.	14,2	13,3	13,8	13,3	20,0	14,4
Dynamometr., zginacze palców r. pr.	34,4	38,0	37,0	38,0	35,0	39,0
Dynamometr. zgin. palców r. lew.	34.4	37,5	35,0	34,0	33,0	37,0
Dynamometr. m. łopatk.	69,0	78,7	66,6	67,5	60,0	80,0
Dynamometr. m. grzbietu	111,0	135,0	120,0	142,5	125,0	125,0

8) Baczyński l. c.
9) Czarniecki l. c.
10) Walicka. Badania antropometryczne.

Ciekawe rezultaty otrzymała Walicka zanalizowawszy serję żydowską. Średnie sprawności fizycznej tej serji przedstawia tabela II. Podkreślić trzeba, że Żydzi-żołnierze odznaczają się bardzo słabą sprawnością fizyczną, powodowaną słabą ich konstytucją oraz symulacją. Mimo jednakże nieprawidłowości możemy i tutaj obserwować wybitne rasowe zróżnicowanie w tej dziedzinie. Najsilniej prezentują się typy śródziemnomorski, dynarski i laponoidny, najsłabiej zaś typ orjentalny. Najogólniej tedy biorąc, rasowe zróżnicowanie sprawności fizycznej nie ulega wątpliwości, jakkolwiek w szczegółach prawidłowości nieraz się zamazują.

Tak samo, jak to wskazują dane cyfrowe z tabeli I, istnieje konstytucjonalne zróżnicowanie sprawności fizycznej. Wedle tych pierwszych wyników, największą sprawność wykazują elementy pykniczne, następnie zaś idą atletyczne i asteniczne.

Dr. K. Mitkiewicz, wiz. hig.
szk. kurat. O. S., Warszawa.

Propaganda higjeny w szkole*).

Stan zdrowotny danego narodu nie zawsze zależy jedynie od stanu wiedzy higjenicznej, ani od jakości i ilości zarządzeń opartych na tej wiedzy, ale głównie zależy od sposobu i stopnia ich wykonywania. Aby zarządzenia higjeniczne należycie były wykonywane, konieczne jest przedewszystkiem ich zrozumienie ze strony najszerszych mas ludności. Musi być w tych masach rozbudzone poczucie odpowiedzialności za wszystko to, czemkolwiek jednostka swemu zdrowiu lub zdrowiu swych współobywateli może szkodzić, jak również i za wszystko to, co zaniedba uczynić, by zdrowie to utrwalić i pomnożyć. Budzenie tego uczucia odpowiedzialności, propaganda tak pojętej higjeny należy do jednego z najważniejszych zadań wychowawczych każdej szkoły bez względu na jej typ, poziom, rodzaj i miejscowość. Oczywiście największe znaczenie pod tym względem, jak i zresztą pod każdym innym, ma szkoła powszechna, która obejmuje zgórą 10-ą część całej ludności i przez którą muszą przejść

*) Drugi referat o tym samym przedmiocie przysłał na Zjazd dr. Kacprzak. Został on opublikowany w n-rze 11 „Zdrowia".

wszystkie przyszłe pokolenia. To też wszędzie w swych wywodach, będę miał na myśli przedewszystkiem szkołę powszechną, jakkolwiek w wielu przypadkach powiedziane da się zastosować i do innych typów szkół.

O ile szkoła ma być ogniskiem propagandy higjenicznej, to musi być w niej zwrócona należyta uwaga na wychowanie higjeniczne młodzieży. Im wyżej stoi to wychowanie, im więcej pojęć higjenicznych dziatwa sobie przyswoiła, im głębiej wdrożyła się w zwyczaje higjeniczne, tem większe promieniowanie zasad higjeny wśród społeczeństwa.

Ani wychowanie higjeniczne, ani nauka higjeny, o ile ma być skuteczna, nie może być tylko teoretyczna. Nie można np. mówić małym dzieciom o konieczności mycia rąk przed jedzeniem, o zarazkach, które z brudnych rąk mogą dostać się do ust, o chorobach, których w ten sposób można się nabawić, bo to dzieci nie przekona, one zdrowia nie cenią tak, jak dorośli, zdrowiem się nie interesują, trzeba je zachęcić własnym przykładem, zbudzić instynkt współzawodnictwa, zaciekawić, podziałać na wyobraźnię dziecka jakimś odpowiednim rysunkiem, bajką, opowiadaniem, śpiewem, następnie wprowadzić to mycie rąk przed jedzeniem, jako zwyczaj taki, jak wstawanie przy wchodzeniu i wychodzeniu nauczyciela, aż wreszcie będzie ono należało do czynności automatycznych, zupełnie bezwiednie spełnianych. Jest to droga długa, zmudna, ale najlepiej prowadząca do celu.

Przy tak pojętej metodzie wychowywania higjenicznego młodzieży najniezbędniejszą rzeczą jest wytworzenie odpowiedniej atmosfery higjenicznej w szkole, oddziaływanie na młodzież za pośrednictwem całokształtu urządzeń szkolnych. Im lepiej szkoła uposażona w te urządzenia, im lepszy posiada lokal, tem łatwiej i skuteczniej oddziaływa na młodzież. Stąd konieczność i doniosłość budowy nowych szkół, z uwzględnieniem współczesnych wymagań higjeny i pedagogiki. Ale i w starych budynkach i w lokalach wynajętych, o ile tylko one nie stoją poniżej najskromniejszych wymagań higjenicznych, należy mieć zawsze i wszędzie na uwadze najbardziej banalne, ale zarazem najważniejsze wymagania: każda szkoła musi dać swoim wychowankom maximum światła, powietrza i czystości, jakie jest możliwe do osiągnięcia w danych warunkach. Poza tem wszystko to, co może zaszkodzić bezpośrednio lub pośrednio

zdrowiu uczniów, co może przeczyć hasłom higjenicznym głoszonym w szkole, musi być brane pod uwagę i w miarę możności usuwane, a cały tryb życia szkolnego powinien być tak prowadzony, by go móc wyzyskiwać, jako materjał do wdrażania dzieci do przyzwyczajeń higjenicznych.

Poza wytworzeniem atmosfery higjenicznej w szkole, poza korzystaniem w tym celu ze wszystkich urządzeń szkolnych, sprawą bardzo ważną jest prowadzenie propagandy higjenicznej zwłaszcza z małemi dziećmi w sposób zaciekawiający, skojarzony z ruchem, zabawą, urozmaicony króciutkiemi powiastkami, bajkami, piosenkami, rymami, rysowaniem plakatów zdrowia. Im aktywniejszy udział dziecko w tem bierze, im więcej inicjatywy wkłada, tem lepiej. Dla większego zainteresowania i wywołania głębszego wrażenia, trzeba korzystać z elementu dramatycznego, dając dzieciom do odegrania lub do układania rozmaite sceny, komedyjki na tematy higjeniczne. Również do tej pracy należy zaprządz instynkt współzawodnictwa, urządzając za przykładem Ameryki rozmaite gry w zdrowie, tak zwane rekordy, konkursy zdrowia. Bardzo pomocnemi pod tym względem są rozmaite organizacje szkolne, samorządy uczniowskie, kółka higjenistów, abstynentów, harcerstwo, wreszcie Koła Młodzieży Czerwonego Krzyża. Na tej ostatniej organizacji chciałbym się trochę zatrzymać. Koła te nie tylko na całym świecie, ale i u nas, okazały się bardzo pożytecznemi, tak pod względem ogólno wychowawczym, jak i dla propagandy higjeny. W Polsce są one bardzo mało rozpowszechnione w porównaniu z innemi krajami. Pomimo przychylnego stosunku władz szkolnych, zalecających tworzenie tych Kół, posiadamy ich zaledwie 500, które obejmują koło 100.000 młodzieży szkolnej, co stanowi mniej więcej $^{1}/_{50}$ część całej młodzieży, uczęszczającej do szkół. W 1927 roku w Austrji smucono się, że zaledwie każde piąte dziecko należy do Kół Czerwonego Krzyża. Przytem u nas nie wszystkie koła prowadzą pracę w kierunku higjenicznym.

Nawet i pomiary dzieci należy wyzyskać dla propagandy higjeny. Głównie dotyczy to wagi, która jak wiadomo jest jednym z najczulszych wskaźników zdrowia i prawidłowego pod względem higjenicznym trybu życia. Znaczniejsze niedoważanie w porównaniu z wagą normalną dla danego wieku, wzrostu

i danej płci lub strata na wadze, powinny zwrócić uwagę wszystkich czynników — wychowawcy, lekarza szkolnego, rodziców, — na dziecko, które również musi być żywo zainteresowane, musi pomagać w miarę możności do odnalezienia i usunięcia przyczyny tego niepomyślnego stanu rzeczy.

W niższych oddziałach szkoły powszechnej program nauki nie przewiduje specjalnych godzin na higjenę, zalecając w czasie godzin polskiego, matematyki, rysunków, a zwłaszcza przyrody, wplatanie do omawianych tematów, zagadnień mających związek z higjeną.

W programach tych przedmiotów są wstawione tu i owdzie, stosownie do przygotowania umysłowego dziecka odpowiednie tematy higjeniczne. Pozatem program przewiduje w piątych i szóstych oddziałach szkoły powszechnej oraz w klasie I i II gimnazjum (niższego) pogadanki higjeniczne na następujące tematy: 1) czystość rąk, nóg, ciała wogóle, 2) czystość głowy i ubrania, 3) czystość jamy ustnej, nosowej, gardła, 4) dzień ucznia, 5) postawa ucznia, 6) uczeń jest odpowiedzialny za czystość w szkole, 7) sen, 8) niebezpieczny owad (mucha), 9) jedzenie i picie, 10) obowiązki chorego ucznia, 11) rozrywki ucznia i 12) ubranie ucznia.

Przy rozwijaniu tych tematów należy zachować umiar pedagogiczny i stale przystosowywać treść pogadanki do zakresu wiadomości, jakie uczeń posiada. Niedopuszczalne jest wybieganie poza ten zakres, podawanie doraźnie nowych wiadomości, nazw, zwłaszcza z anatomji i fizjologji. Pogadanki nie mogą nosić charakteru wykładów, bo to nudzi i męczy dzieci; natomiast powinny odbywać się w formie rozmowy z dziećmi, rozwijanej na tle kontroli czystości ciała, ubrania, pomieszczeń szkolnych, z powodu jakiegoś zdarzenia, wypadku.

W VII oddziale szkoły powszechnej nowy program przewiduje zamiast dotychczasowych 2 godzin tygodniowo, jedną godzinę na naukę higjeny, wprowadzając ją również do 3 klasy gimnazjum. Ma to na celu ugruntowanie wiadomości o zdrowiu oraz lepsze zrozumienie wartości praktyk higjenicznych, do których wykonywania musi być wdrożone każde dziecko, kończące szkołę powszechną lub gimnazjum niższe. O tem, że i podczas tych stałych lekcyj należy liczyć się z poziomem umysłowym klasy, możliwie unikając cyfr, nazw i przenosząc punkt

ciężkości lekcji na nastawienie higjeniczne dziecka, na oddziaływanie na jego wolę, — dodawać chyba nie potrzebuję. Na lekcjach higjeny należy jak najwięcej pokazywać przedmiotów i preparatów naturalnych, modeli, obrazów i rysunków, przezroczy, filmów, urządzać wycieczki do instytucyj i zakładów użyteczności publicznej.

W klasie VII gimnazjum w nowym programie została zupełnie skreślona jedna godzina tygodniowo higjeny.

Na ostatnim kursie w szkołach zawodowych program przewiduje higjenę w jednej godzinie tygodniowo z uwzględnieniem higjeny społecznej i zawodowej. W seminarjach nauczycielskich na anatomję, fizjologję człowieka wraz z higjeną indywidualną i ratownictwem przeznacza się 1½ godz. tygodniowo na III kursie oraz na higjenę publiczną i szkolną, na ćwiczenia praktyczne z higjeny szkolnej 1 godz. tygodniowo na V kursie. W pedagogjach na ostatnim kursie na higjenę przeznaczono 2 godz. tyg.

Poza tem władze szkolne zalecają we wszystkich rodzajach szkół prowadzenie pogadanek, konferencyj z rodzicami na tematy z higjeny osobistej ucznia, szkolnej, społecznej w tym celu, by dom nie paraliżował pracy propagandowej w szkole, lecz pomagał jej w miarę możności. Jak widzieliśmy, program nauki w rozmaitego rodzaju szkołach przeznaczył na naukę higjeny zbyt mało czasu w stosunku do jej ważności oraz do b. złego stanu zdrowotnego i nikłego uświadomienia higjenicznego naszego społeczeństwa. Rzeczą konieczną byłoby przywrócenie higjeny w wymiarze 1 godz. tygodniowo w VII klasie we wszystkich gimnazjach. Natomiast jeszcze ważniejszą, a wobec poniżej podanych motywów wprost palącą sprawą jest powiększenie higjeny o 1 godz. tygodniowo w seminarjach nauczycielskich i pedagogjach z przeznaczeniem jej na zajęcia praktyczne z higjeny szkolnej. Obie powyższe sprawy poruszane były niejednokrotnie, a ostatnio zostały wysunięte przez Warszawską Radę Szkolną Okręgową w formie wniosków. Stawiam wobec tego obydwa wnioski, mając nadzieję, że jeżeli zostały one przyjęte przez czynniki obywatelskie i społeczne, tem bardziej przyjmie je Zjazd Lekarzy i Przyrodników Polskich. Wreszcie przechodzę do sprawy najważniejszej: kto ma w szkole prowadzić propagandę higieni-

czną? Odpowiedź brzmi: zasadniczo nauczyciel-wychowawca. Jeżeli ta propaganda zwłaszcza w szkole powszechnej ma polegać na wychowywaniu higjenicznem młodych pokoleń, na wdrażaniu ich w zwyczaje higjeniczne, to zadanie to wypełnić może tylko osoba, obcująca stale z dziećmi, poświęcająca im cały czas w szkole. Pomocą mu w pewnych warunkach będzie współpraca z higjenistką szkolną przy pomiarach, przeglądach czystości, nawiązaniu łączności z rodzicami i z lekarzem szkolnym przy badaniu lekarskiem dziatwy, przy opinjowaniu o poprawie warunków higjeniczno-sanitarnych lokalu szkolnego, przy opinjowaniu o powrocie dziecka do szkoły po chorobie, wreszcie nieraz przy prowadzeniu higjeny w VII oddziałach. W gimnazjach, szkołach zawodowych, seminarjach nauczycielskich i pedagogjach zakres czynności lekarza szkolnego jest szerszy, a więc i pomoc w propagandzie higjenicznej większa. Jednak i tu wychowawca, mając więcej styczności z młodzieżą, może i musi zwracać uwagę i na stronę higjeniczną, na stosunek młodzieży do wymagań kulturalno-obyczajowych, na wdrażanie jej do przyzwyczajeń higjenicznych. Jakkolwiek lekarz ma większy zasób wiadomości z dziedziny anatomji, fizjologji człowieka, higjeny oraz patologji to jednak nieraz w prowadzeniu lekcji pod względem metodycznym ustępuje nauczycielowi. To też ani władze szkolne, ani sami lekarze nie uważają propagandy higjenicznej w wymienionych rodzajach szkół za wyłączną domenę lekarzy, zgadzając się dla dobra sprawy na ustąpienie lekcyj higjeny nauczycielom, oczywiście jedynie odpowiednio przygotowanym do tego.

Wracając do propagandy higjeny w szkołach powsz. i powtarzając, że wyłączna rola propagatora spada na nauczyciela, muszę stwierdzić, że niewielki odsetek nauczycieli może należycie spełnić to zadanie. Starsze nauczycielstwo wobec braku, — młodsze — wobec niedostatecznie uwzględnionego w programach seminarjów naucz. wyszkolenia higjenicznego. Z tego wysuwają się 2 wnioski: jeden, o którym już była mowa wyżej, dotyczy powiększenia o jedną godzinę tyg. lekcji higjeny w zakładach kształcenia nauczycieli, drugi o konieczności przeszkolenia higjenicznego najszerszych mas nauczycielskich. Od 4 lat Państw. Szk. Higj. w Warszawie przy poparciu Minist. W. R. i O. P. urządza kursy wakacyjne przeszkolenia higjeni-

cznego nauczycieli szkół powszechnych; kursów tych odbyło się 7. Uczestników(czek) liczyły te kursy najwyżej do 1000, co na ogromną liczbę nauczycieli w Polsce stanowi znikomy odsetek. O przeszkoleniu wszystkich nauczycieli tą drogą niema mowy, należy te kursy decentralizować: zamiast jednego, dwóch rocznie w Warszawie, urządzać po kilka w miastach uniwersyteckich, wojewódzkich i w większych miastach. Na prelegentów zapraszać lekarzy, którzy otrzymaliby szczegółowo opracowane programy i wszelkie wskazówki z Minist. W. R. i O. P. i Państw. Szk. Higj. W ten sposób Niemcy na zasadzie rozporządzenia Minist. z 10 lutego 1926 r. prowadzą przeszkolenie wszystkich swoich nauczycieli, przewidując, że będzie to miało ogromny wpływ na poprawę stanu zdrowotnego całego narodu. Dlaczego nadzieje naszego sąsiada dla nas miałyby okazać się niedościgłą mrzonką? Przecież wśród naszych lekarzy nie zbraknie chętnych do tej doniosłej i wdzięcznej pracy, a gotowość naszego nauczycielstwa do ciągłego dokształcania się jest powszechnie znaną.

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Redaktor działu: Wizytator Walerjan Sikorski.

Walerjan Sikorski, wizytator.

Miernik oraz minima sprawności fizycznej w wychowaniu fizycznem młodzieży szkolnej.

Na ostatniem zebraniu Naukowej Rady W. F. i P. W. w czerwcu b. r. marsz. Piłsudski poruszył zagadnienie, które może mieć głębokie znaczenie w życiu praktycznem. Polega ono na wynalezieniu dla naszej młodzieży miernika stanu ich organizmów, oraz wymaganych minimów ich sprawności psychofizycznej. Szczęśliwe jego rozwiązanie dałoby nam możność głębszej oceny organizmów, skutków stosowanych ćwiczeń i rezultatów pracy uczniów i nauczycieli, nie mówiąc już o korzyściach, jakie moglibyśmy ubocznie uzyskać podczas poszukiwania danych do powyższych zagadnień.

Aby uniknąć jakichkolwiek nieporozumień, zauważę, że pod mianem miernika, należałoby rozumieć ocenę wartości organizmu osobnika na podstawie wypróbowanej metody. Powinien być on wynikiem badań eksperymentalnych w związku z obser-

wacją, a zawierałby dane dotyczące stanu zdrowia oraz wrodzonych i nabytych właściwości psychofizycznych. Minima natomiast podawałaby do jakich wysiłków jest zdolny badany osobnik z pożytkiem dla swego zdrowia i bez szkody dla innych zajęć codziennych, a zwłaszcza zajęć umysłowych. Kwestja minimów sprawności psychofizycznej jednakże, może budzić pewne wątpliwoścci. Można ją bowiem rozumieć jako minima z góry oznaczone, które powinna osięgnąć po pewnym okresie ćwiczeń młodzież nawet najsłabsza albo też mamy wziąć pod uwagę istniejące minima sprawności fizycznej naszej młodzieży wychowującej się w różnych warunkach. Do bliższego wyjaśnienia tej kwestji wrócimy po bliższem omówieniu miernika stanu organizmu. Na podstawie tego, co się dotychczas powiedziało o mierniku jest rzeczą wyraźną, że gdy próby Spehla i innych przedsiębrane w tym kierunku, aby „wartość organizmu" wyrazić jedną liczbą okazała się dla powyższego celu bezwartościowemi, należy szukać nie liczby lub innego krótkiego określenia, lecz określeń chociażby dłuższych, lecz głębszych i wszechstronniejszych. W tym celu należy wglądnąć wgłąb organizmu, a więc zbadać stan serca i naczyń krwionośnych, stan płuc, stopień doskonałości układu nerwowego, stan zmysłów i stopień szybkości w reagowaniu na różne bodźce oraz dyspozycje wrodzone. Ważnemi danemi w tym kierunku prócz badania klinicznego będą pomiary (wzrost, waga, nacisk na dynamometr, spirometrja i ciśnienie krwi) i próba psychotechniczna, dotycząca szybkości w reakcji wzrokowej i słuchowej, wykonana całem ciałem przed wysiłkiem fizycznym i umysłowym i po powyższych wysiłkach.

Badanie stanu serca i krążenie krwi oraz płuc daje wgląd w stan tych organów i jest w związku ze stopniem odporności i wytrzymałości organizmu, podobnie jak stan układu nerwowego i siła nacisku na dynamometr świadczy do pewnego stopnia o woli i poniekąd o stopniu wytrwałości osobnika. Szybkość reakcji całem ciałem osobno na bodziec wzrokowy i słuchowy mówiłby nam o dyspozycji pod względem szybkości w orjentacji i decyzji, co łącznie z oceną woli i wytrwałości oraz stopniem sprawności fizycznej w stosunku do wieku i płci mogłyby świadczyć o stopniu odwagi, a w każdym razie o danych do rozwoju charakteru w tym kierunku.

Już z dotychczasowych wniosków, które nie są wolne od zastrzeżeń, wyczuwamy, że samo badanie i eksperyment nawet w ocenie właściwości organizmu osobnika nie wystarczą i że konieczna jest tu obserwacja.

W dalszym ciągu badań okaże się, że obserwacja obok eksperymentu będzie jeszcze bardziej potrzebna bądź dla uzupełnienia kontroli eksperymentu, bądź też tam, gdzie eksperyment

działać nie może. Co mielibyśmy uważać za miernik może być kwestją sporną. Jest rzeczą natomiast pewną, że nie możemy w ocenie osobnika posługiwać się wyłącznie miernikiem lub też próbą sprawności fizycznej lecz miernikiem łącznie z osiągniętemi minimami, gdyż strona anatomofizyczna i fizjologicznoduchowa stanowią nierozdzielną całość. Próba sprawności fizycznej w poszukiwaniu minimów powinna być tak pomyślana, by dawała obraz o stopniu harmonijnego rozwoju organizmu, a zarazem, by uwzględniała dyspozycję wrodzoną lub nabytą do pokonywania przeszkód, z któremi najczęściej możemy się spotkać w życiu praktycznem. Próba ta powinna być dostosowana do różnic rozwojowych i powinna wykluczać wszelkie nadwerężenia lub niszczenie zdrowia wskutek przemęczenia się.

Nad powyższemi kwestjami zastanawiają się obecnie dwie komisje wyłonione z Nauk. Rady Wych. Fiz. Jedna z nich zajmuje się wyszukaniem miernika, druga zaś określeniem minimum sprawności fizycznej. Obie komisje zbierają materjał oddzielnie lecz pracują wspólnie, mając pod uwagą jedność organizmu ludzkiego zarówno stronę fizyczną i duchową. O wynikach prac tych komisyj będzie „Wychowanie Fizyczne" stale informowało w miarę osiągania konkretnych rezultatów.

Konstanty P i e t k i e w i c z, Warszawa.

Z metodyki narciarstwa.

I. Gimnastyka narciarska.

Jeżeli ktoś poważnie chce się zapoznać ze sztuką narciarstwa, musi pogodzić się z tem, że jest to sport o ruchu wytężającym aczkolwiek wszechstronnym. Nauczanie się narciarstwa wymaga udziału większości mięśni i innych organów ciała. Jeżeli się patrzy na narciarstwo z punktu widzenia specjalizacji, wówczas należy przygotować się doń wszelkiemi możliwemi ćwiczeniami cielesnemi, by z nadejściem sezonu uzyskać wysoką kondycję.

Dotyczy to z zasady, albo powinno dotyczyć, tych osób, które mają zamiar uczestniczyć w zawodach. Tym natomiast, którzy mają zamiar zająć się narciarstwem tylko w celach zdrowia i rozrywki, wystarczy nauczyć się przypinania nart bez jakichkolwiek bądź ćwiczeń przygotowawczych.

Pierwszy wyjazd, dla tych ostatnich, sprowadzi jednak pewne omdlenie i sztywność, zarówno w stawach jak i w mięśniach, a stopień tej sztywności i omdlenia będzie pozostawał w stosunku odwrotnym do kondycji narciarza.

Z czasem okaże się jednak, że nawet i ci, którzy zaprawiali się rozmaitemi ćwiczeniami i znajdują się w doskonałej kon-

dycji, ale nie uprawiali ćwiczeń o charakterze bezpośredniego przygotowania do narciarstwa, doznają również po pierwszych wyjazdach narciarskich uczucia bólu i zesztywnienia. Zjawisko to tłumaczy się tem, że narciarstwo wymaga pewnych postaw i ruchów, które nie znajdują się wśród innych ćwiczeń gimnastycznych lub sportowych — i to są właśnie te postawy i ruchy, które mają być przygotowane i użyte w gimnastyce narciarskiej. Tę zatem gimnastykę będziemy stosowali zarówno na kursach narciarskich jak i przy wykształceniu młodzieży szkolnej i wogóle tam, gdzie postępować będziemy musieli konsekwentnie i pedagogicznie z myślą o racjonalnem nauczaniu narciarstwa.

Obserwując w jakich częściach ciała występują objawy zmęczenia po pierwszych wycieczkach, albo wytężającej jeździe w zmiennym terenie i śniegu, dojdziemy samodzielnie do wniosku jakie to muszą być ćwiczenia gimnastyczno-narciarskie, których stosowanie zapobiegałoby tym objawom. Stwierdzić zatem można, że długi, jednostajny bieg po równinie wywołuje uczucie zmęczenia w krzyżu, że ciężki śnieg jest męczącym przedewszystkiem dla ud i mięśni biodrowych i że silne zjazdy wyczerpują stawy kolanowe.

Po bliższych studjach techniki narciarskiej, możemy już w sposób zupełnie pewny określić te ćwiczenia, które powinny wejść do gimnastyki narciarskiej. Naczelną cechą techniki narciarskiej jest umiejętność utrzymania równowagi, oraz umiejętność, w sposób najcelowszy i przy możliwie najmniejszem napięciu, operowania nartami w warunkach zmiennych w jakich jazda się odbywa. Równowaga na nartach wymaga nietylko miękkiego i elastycznego operowania niemi, lecz także silnych mięśni i stawów. Technika narciarska dalej, zarówno jak i każda inna technika sportowa, nie znosi niepotrzebnego napięcia w stawach i mięśniach oraz działania tych mięśni, których praca w danym ruchu jest niepotrzebną.

W celu ograniczenia programu gimnastyki narciarskiej do możliwie najmniejszej liczby ćwiczeń, należy ją skoncentrować na tych ćwiczeniach, które bezpośrednio służą narciarstwu. Najważniejszemi dla jazdy narciarskiej stawami są stawy kolanowe, biodrowe i skokowe. Kolana wyczerpują się w każdej formie jazdy, najwięcej jednak w jeździe poprzez stok, w zjazdach wdół, w zjazdach z oporowaniem i płużeniem. Mniej więcej podobnie wytężają się stawy skokowe. Mięśnie partyj biodrowych, jakoteż brzucha oraz uda angażują się podczas każdego biegu, najwięcej jednak przy wjeżdżaniu t. zn. przy biegu pod górę.

Program gimnastyki narciarskiej powinien zatem zmierzać do wzmocnienia muskulatury brzucha i nóg, jakoteż wzmocnienia i „zmiękczenia" stawów (mowa jest o więzadłach i mięś-

niowych wzmocn. stawu) skokowych, kolanowych i biodrowych. Naturalnie, że przytem mogą być dobierane ruchy rozmaite, powinny one być jednak dobrane ze względem na przygotowanie postaw i ruchów stosowanych w narciarstwie. Jednem słowem muszą być one jak najbardziej celowe.

Ruchy te i postawy wykonuje się początkowo przez pewien okres bez nart na sali. Mogą też być stosowane i w lekcjach gimnastyki jako ćwiczenia o silnym charakterze równoważnym, lub jako ćwiczenia skoku wolnego, wreszcie jako ćwiczenia siły, tam właśnie, gdzie chodzi o przenoszenie środka ciężkości i — jako ćwiczenia koordynacyjne. Następnym etapem tych ćwiczeń jest przerabianie ich na nartach na śniegu, z zasady na równinie, jako ćwiczeń oswojenia się z nartami i bezpośredniego wprowadzenia do nauczanych ewolucyj.

Przed rozpoczęciem jazdy narciarskiej, szczególnie z początkującymi zaleca się zatem przerabiać te ćwiczenia z ujęciem ich w pewien program metodyczny. Okres ten powinien trwać conajmniej tydzień (wyjątek stanowią kursy narciarskie) przyczem ćwiczenia odbywać się powinny codzień. Będzie to stanowiło podkład dający rękojmię szybkiego zrozumienia i opanowania ćwiczeń narciarskich przez ćwiczących bez możliwości częstych nadwerężeń. Prócz tego ułatwi to ogromnie pracę kierownikowi w następnych etapach wykształcenia, które podane będą w następnym numerze „Wychowania Fizycznego" jako metodyka ćwiczeń narciarskich i organizacja kursów narciarskich.

Zasób materjału ćwiczeń do gimnastyki narciarskiej.

I. Postawa zjazdowa na nartach (Wykrok zwarty).
   a) Głębokie uginanie kolan z uniesieniem pięty,
   b) głębokie uginanie kolan bez uniesienia pięty,
   c) zmiana nogi kierunkowej.

II. Postawa zasadnicza na nartach (Stanie zwarte).
   a) głębokie uginanie kolan z uniesieniem pięt,
   b) głębokie uginanie kolan bez uniesienia pięt,
   c) powolne uginanie kolan i nagłe prostowanie nóg do wspięcia,
   d) zwroty w miejscu dreptaniem.

III. Postawa rozkroczna na nartach (Kolana lekko ugięte).
   a) Głębokie uginanie kolan bez unoszenia pięt,
   b) schodkowanie.

IV. Postawa płużna na nartach.
   a) Przyjmowanie postawy płużnej z post. zasadniczej,
   b) przenoszenie ciężaru ciała na lewą i prawą nogę naprzemian 1. z dłońmi wspartemi o kolana, 2. z ramionami zwieszonemi,

c) jak b) i lekki skręt ciała w kierunku nogi obciążonej przy współudziale ramion.

V. Postawa oporowa na nartach.
a) przyjmowanie post. oporowej z post. zasadniczej.

VI. Skoki.
Postawa zasadnicza.
a) 1. podskoki w miejscu z silnem podciąganiem kolan,
2. podskoki w miejscu bez podciągania kolan,
b) odskoki w bok z nieznacznem podciągnięciem kolan (w lewo i pr.).
c) podskoki w miejscu z podciągnięciem kolan i zwrotem 90°,—180° i 360°.
d) podskoki w miejscu i do rozkroku naprzemian,
e) przeskoki wprzód,
f) obskoki.

VII. Przygotowanie do Telemarka i doskoków.
a) Rozkrok — ze wspięciem zwrot i klęk jednonóż,
b) kl. jednonóż — z pośrednim prostowaniem kolan i zwrotem w tył przejście do klęku jedn. na dr. nogę,
c) post. zas. — podskokiem klęk jednonóż,
d) post. zas. — przeskokiem wprzód klęk jednonóż i uchwycenie równowagi,
e) to samo co d) lecz zwrotem wprawo lub lewo.

VIII. Upadek.

Wykonanie ruchów.

I. Post. zjazdowa, zwana też poślizgową: Stopy w odległości $^1/_2$ st. w osi bocznej i 1 st. w osi przedniej.

a) Z tej p. wyjściowej ugina się kolana. Pięta tylna może się przytem oderwać od podstawy czyli narty. Siedzenie opuszcza się możliwie jak najniżej do pięty. Kolana pokrywają przedłużenie stóp ustawionych równolegle. Tułowia nie powinno się pochylać wprzód. Ruch wykonuje się zmiennie na l. i pr. stopie. Ćwiczenie uważa się jako przygotowanie do zjazdu.

b) Pięta tylna nie może być odrywaną od narty, reszta jak i pod a).

c) Ciężar ciała spoczywa na lekko ugiętej n. tylnej. Przednia noga nieobciążona jest również zlekka ugiętą w kolanie. Z przeniesieniem ciężaru ciała na n. przednią, nogę tylną przesuwa się do przodu itd.

II. Postawa zasadnicza. — Stopy ustawione równolegle w odległości ½ st. w osi bocznej. Ciężar jednakowo rozdzielony między pięty i przednie części stopy. Postawa ciała swobodna, luźna z nieznacznem poddawaniem się w kolanach.

a) i b). Ruch wykonuje się analogicznie z tem co było opisanem wyżej pod a) i b).

c) Kolana ugięte. Przy 1. skręcie ciała nogę wewnętrzną przenosi się nieco w bok, przyczem dziób narty unosi się i zakreśla ruch dłuższy a pięta ugniata i wykonuje ruch krótszy. Nogę zewnętrzną dostawia się do wewnętrznej w podobny sposób. Powtarzając tak ten ruch uzyskuje się całkowity obrót. Używany on jest w jeździe jako jeden z pierwszych form zmiany kierunku.

III. Postawa rozkroczna na nartach. — Odległość między stopami do 2 st.

a) Postawa zasadnicza nie może być szerszą aniżeli ta sama postawa używana przy zjazdach, w przeciwnym razie postawa ta straciłaby znacznie z punktu widzenia narciarskiego. Wyżej opisane ruchy szczególnie te, podczas których nie odrywa się pięt są ćwiczeniami dla całej muskulatury nóg. Ponieważ niski punkt ciężkości jest ogromnego znaczenia dla utrzymania równowagi w ostrych zjazdach, jest rzeczą bardzo ważną, by wytrwałość w postawach niskich była możliwie największa. Dziś zresztą niska postawa w biegu zjazdowym przy dużej szybkości uważa się za najcelowszą.

Powtarzane uginanie kolan działają także rozciągająco i zmiękczająco na stawy, co ma duże znaczenie przy utrzymywaniu równowagi.

b) Używa się do wchodzenia na górę. Nogę górną odstawia się do boku z przeniesieniem ciężaru ciała na nią, nogę dolną dostawia się do górnej itd.

IV. Postawa płużna: Stopy zwrócone palcami do wewnątrz, odległość między niemi do 3 stóp.

By móc normować szybkość podczas zjazdu jest niezbędnem umieć płużyć nartami. Płużenie należy, tak jak to już było zaznaczonem, do najważniejszych podstaw jazdy terenowej. Postawa, w której wykonuje się płużenie, jest bardzo wytężająca, co jest powodem, że niektórzy nie mogą go opanować. Świadczy to zarazem o tem, że mięśnie, które są do pracy tej angażowane nie są wystarczająco wyćwiczone.

Jeżeli płużenie odbywa się za pomocą jednej narty wówczas nazywa się to oporowaniem. Jeżeli naprzykład oporuje się nogą prawą, wówczas ciężar ciała przenosi się całkowicie na nogę lewą, która jest ugiętą w kolanie. Utrzymanie tej postawy przez nieco dłuższy czas jest b. wyczerpującem, nietylko dlatego, że lewa noga utrzymuje całkowity ciężar ciała jak również i dlatego, że musi znieść to działanie jakie powstaje na skutek oporowania nogi prawej.

a) Postawę płużną przyjmuje się rozsunięciem stóp na wspomnianą odległość.

b) Ciężar ciała, który jest równo rozłożony na obie nogi, przenosi się ruchem wolnym na każdą z osobna. Współdzia-

łają przytem ramiona wsparte dłońmi o kolana. Gdy czucie w tym ruchu zostanie opanowanem wykonuje się go z biernym udziałem RR. (z RR. zwieszonemi.)

c) Z przeniesieniem ciężaru na jedną z nart (w tym wyp. nóg) skręca się ciało w kierunku tejże przyczem ramiona lekko uniesione wbok i zlekka ugięte uzmysławiają i współdziałają w ruchu zataczając lekki łuk. Noga druga wyprostowana (jednak nie usztywniona) — ugniata piętę.

Ćwiczenie to jest typowem wprowadzeniem do nauki łuków.

V. Postawa oporowa.

a) Przyjmuje się ją z postawy zasadniczej n. przez ugięcie lewego (prawego) kolana podczas gdy nogę prawą (lewą) odprowadza się skośnie wprzód wprawo. Poczem przyjmuje się z powrotem postawę wyjściową.

VI. Skoki.

Większość ewolucyj narciarskich wykonuje się z pomocą odciążenia. Odciążanie nart powinno być nacechowane miękością i elastycznością ruchu. Zasadniczo każde odciążenie zaczyna się od lekkiego przysiadu.

Niżej podane ćw. są dobrem przygotowaniem do odciążania nart. Należy je zawsze rozpoczynać od lekkiego przysiadu, który umożliwia obszerne wykonanie ruchu i wracać zawsze przez przysiad elastyczny, który przeciwdziała sztywności w doskoku i ułatwia uchwycenie równowagi dzięki obniżonemu środkowi ciężkości.

a) 1. Skok ma być wykonany z podciągnięciem kolan aż do piersi. Jest dobrym treningiem dla mm. brzusznych i doskonałem ćwiczeniem w panowaniu nad nartami.

b) Wykonuje się podobnie jak i skok poprzedni tylko z przeniesieniem się wbok.

c) Skok ten należy rozpocząć od małych podskoków ze wzrotem i stopniowo je zwiększać. Podczas wykonania skoku należy kolana i stopy trzymać razem by łatwiej utrzymać narty w stosunku równoległym.

e) Wykonuje się skokiem wprzód.

f) Podobnie jak e) tylko jeszcze dochodzi zwrot wprawo lub wlewo.

Skok ten jest ważny ze względu na utrzymanie równowagi, gdzie jako moment utrudniający wchodzi siła odśrodkowa.

VII. Ćwiczenia te posiadają dużą wartość ze względu na wyrobienie poczucia równowagi. Wykonując je, nie należy napinać ciała i trzeba się starać szybko uzyskiwać równowagę i wyrabiać miękki doskok. Kolano klęczne nie powinno dotykać podstawy.

VIII. Sztuka padania należy do najbardziej elementarnych i koniecznych umiejętności. Zasadniczo padanie można

podzielić na padanie wtył i padanie wprzód. Nieumiejętny upadek spowodować może nietylko połamanie nart, lecz również i poważne potłuczenie. Przeto już początkujących należy wyuczać tej umiejętności.

Upadek wtył jest bardziej bezpieczny. Leżąc na plecach o nogach ugiętych łatwo jest powstać zamachem tułowia wprzód i odbiciem się rękami o ziemię.

Padając wprzód należy starać się skulić i podwinąć bark, by upaść nie przodem — lecz na plecy. Podwija się ten bark, na którego stronę się pada. Pada się, jak zaznaczyłem, w pozycji skulonej wprzód i nieco wbok. Niedaleko zatem od stóp. Dzięki skrętowi barku pada się na łopatki co powoduje poderwanie w górę nóg i nart, które wykorzystując pęd wykonują łuk i z drugiej strony napotykają podstawę. Wystarczy je teraz podciągnąć pod siebie i wesprzeć się lekko ramionami, by znów powstać na nogi.

Na nartach ćwiczy się ten upadek na pochyłościach nieznacznych i w niedużym pędzie, naturalnie należy przytem unikać gruntu kamienistego, a dobierać śnieg miękki.

Nauczając upadku, usuwa się szybko obawy przed upadkiem i z tego względu ćw. to jest bardzo pożyteczne.

Przy takim upadku, gdzie ciało znajdzie się w dole, a nogi w górze, należy te ostatnie przenieść łukiem wdół, podciągnąć pod siebie, zawsze pamiętając o równoległem ustawieniu stóp (i wpoprzek zbocza) i powstać.

Wyżej podane ćwiczenia można stopniowo rozszerzać, odmieniać, urozmaicać i utrudniać, pamiętać jednak zawsze należy, by one nie obarczały zbyt pamięci i wyobraźni początkującego, jakoteż żeby nie traciły na celowości to znaczy, by przygotowywały bezpośrednio do opanowania nart w jeździe w terenie.

Aniela Pigonówna.

Osnowa dla II i III roku Studjum Wych. Fiz.

Rodzaj ćwiczenia.	Ćwiczenia przygotowawcze.
I.	
1. Dwuszereg, odległość, prawą ręką chwyt biodra — krążenia ramion w drugiej pozycji wtył.	a) Zbiórka w dwuszeregu z odstępem ramiona wbok; dosunąć do pierwszej na odległość chwyt bioder. b) Przenos ramion do drugiej pozycji wtył, rytmiczne pogłębianie. c) W pozycji b kołowanie.
2. „Bieg ulicznika". Takt $^2/_4$.	a) Lekkie podskoki w miejscu na lewej i prawej nodze naprzemian.

b) Lekkie podskoki naprzód.
c) Lekkie podskoki naprzód o kroku wydłużonym.
d) Luźny wymach ramion naprzemian.
e) Skoordynowanie niezgodnego ruchu ramion i nóg.
f) „Bieg ulicznika" z pracą ramion (posuwiście).

3. Kolumna czwórkowa.

a) Tworzenie czwórek z dwuszeregu.
b) Rozstawienie, najpierw rzędy zewnętrzne potem wszystkie, krok na zewnątrz.
c) Zestawienie kolumny.

4. Skurcz ramion i ramiona rzutem wbok, dwa małe krążenia od przodu ku tyłowi, skurcz ramion $^1/_2$ przysiad, ramiona jak wyżej — przysiad, ramiona jak wyżej — powrót do postawy wyjść. — takt $^4/_4$. (Fig. 1).

a) Rzuty wbok i ostry skurcz ramion.
b) Krążenie ramion od przodu ku tyłowi i przeciwnie.
c) $^1/_2$ przysiad, przysiad, postawa — każda postawa wytrzymana 1—4.
d) Z rzutami wbok i skurcz ramion.
e) Z krążeniem.



Fig. 1.



Fig. 2.



Fig. 3.



Fig. 4.

5. Ramiona wzwyż, ręce zetknięte palcami — skłon głowy wprzód i wtył 2 × — zwarcie stóp, ramiona mocno splecione palcami, skłon tułowia w lewo i prawo poniż 2 × — takt $^2/_4$. (Fig. 2).

a) Ramiona skurczem wzwyż i skurczem opust.
b) Łączenie (RR. w.) rr zetknięciem i splecieniem palców.
c) Skłon głowy wprzód i wtył rytmicznie $^2/_4$.
d) Zwarcie stóp ćwiczono w osnowie 1. I. 4.
e) Skłon wbok przy ścianie.
f) skłon wbok przy ścianie z ramionami wzwyż.
g) c + f w kolumnie.

6. Siad płasko rozkrocznie, wsparcie palcami o ziemię — 4 taktowania z boku o ziemię, elastyczne klaśnięcie przed sobą, chwyt prawą ręką lewą stopę, przyciąganie tułowia 4 ×, wyprost — i to samo w stronę przeciwną — takt $^{3}/_{4}$.

a) Siad płaski rozkroczny i wybijanie akordu, ćwiczono w osnowie 1 I 8 a b.
b) Elastyczne klaskanie przed sobą.
c) Chwyt stóp naprzemian, przyciąganie tułowiu do nogi.
d) Połączenie akordów z klaskaniem.
c) Siad płasko rozkrocznie d + c.

7. Na ławeczce po dwie naprzeciw podać rr. Jedna ćwiczy, druga pomaga — 2 poskoki na ławeczce trzeci, zeskok rozkroczny na ziemię, czwarty wyskok na ławeczkę. — takt $^{4}/_{4}$. Krakowiak.

a) Poskoki ćwiczono osnowa 1 I 7 a
b) Rozkrok ćwiczowo osnowa 1 I 9 a b
c) 2 poskoki rozkrok i zeskok na ziemi w kolumnie.
d) 2 poskoki rozkrok i zeskok na ziemi po dwie podają sobie ręce.
e) d na ławeczce.

II.

1. W kole, dwójki tyłem, jedynki przodem do środka. Klęk w zygzak, podać ręce - skłon wtył powyż 2 ×, za trzecim razem jedynki skłon łukiem, wtył dwójki wytrzymują skłon powyż — to samo przeciwnie — takt $^{3}/_{4}$. (Fig. 3).

a) Rozwinięcie dwurzędu w dwa koła (ze względu na dużą ilość ćwiczących) przez 1) zachodzenie środkiem wszerz sali, rozejście się w rząd w lewą, rząd w prawo, tworząc dwa koła, 2) z rzędu środkiem wszerz sali jedynki na lewo, dwójki na prawo.
b) Klęk w zygzak.
c) Skł. powyż w post. b. z podaniem rąk.
d) Skł. poniż. łukiem w post. b. na zewnątrz i do wewnątrz koła naprzemian.

2. Chód równoważny na tramie do wysokości bioder — skrzyżowanie ramion z przodu poniż, krok — wznos ramion wbok, ugięcie nogi zakrocznej w kolanie wprzód, w tejże postawie 2 ×, wpięcie z strzelaniem palcami — takt $^{4}/_{4}$. (Fig. 4).

a) Wyjście na przyrząd na wysokość bioder.
b) Zejście z przyrządu — zeskokiem z obrotem.
c) Pochód z silnem uginaniem kolana wprzód.
d) Pochód z silnem uginaniem kolana wprzód wznos.
Ramiona ze skrzyżowania poniż. wbok.
e) Strzelanie palcami.

	f) Chód w całości na ziemi, na ławeczkach, na równoważni ławeweczek, tranie.
3. Z rozbiegu skok do podporu, odmykiem siad skrzyżny pod tramem z zatrzymaniem rąk na przyrządzie — wznos i opust nóg skrzyżowanych wprzód ze wznosem (przez ugięcie ramion).	a) Ćwiczenia w szybkim chwycie tramu. b) ramiona proste, ręce wsparte na tramie — krótki i szybki skok wprzód do podporu. (Bezpośrednio po odbiciu ramion.) c) Z rozbiegu skok do podporu. d) Odmyk ze skrzyżowaniem N. N. (umiejętność utrzymywania ciężaru ciała w opadaniu na ziemię). e) Naginając RR w podchwycie, wznos NN skrzyżowanych do brody.
4. Kolumna, po dwie naprzeciw, wzajemne wsparcie końców palców rąk — jedna przysiad, druga wagę, powrót do post. i to samo przeciwnie — takt $^4/_4$. (Fig. 5).	a) Waga i przysiad ćwiczono w osnowie 1 II 4 f. b) Wsparcie rękami — praca ramion w czasie ćwiczenia. c) a + b.
5. Rozkrok i okrężny wymach ramion od tyłu górą do skłonu wdół, uderzanie dłońmi i pięściami o podłogę naprzemian, wyprost wolno — takt $^4/_4$.	b) Pełne krążenie ramion od tyłu ku przodowi. c) Skłon w dół osnowa 1 II 6 d. d) Wybijanie taktu dłońmi i pięściami w skłonie wdół e) Skłon wdół z wymachu okrężnego ramion. f) e + d. a) Rkr ćwiczono w osnowie 1.
6. „Galopada" w kole — takt $^6/_8$.	a) Wybijanie taktu $^6/_8$ nogą npm. b) podskok nożycowy w miejscu (z uginaniem nóg w kolanach). c) Podskok nożycowy w biegu. d) Zmiana nogi akcentującej w podskoku w miejscu. e) Zmiana nogi akcentującej w podskoku w biegu.
7. Dwójkami naprost, siad o nogach ugiętych, chwyt bioder, pomoc	a) Siad o nogach ugiętych. b) Klęk ćwiczowo w osnowie 1 III a. c) Opady wtył w siadzie.

klęk, ustalenie nóg, opady wtył coraz głębsze, czwarty do leżenia tyłem — takt $^3/_4$. (Fig. 6).

d) Przechodzenie z siadu o nogach ugiętych do klęku i przeciwnie.

8. Rozkrocznie lewe ramię, wprzód prawe, w bok ręce zwinięte w pięść (palcami ku dołowi), uderzenie prawą pięścią w lewą i siłą uderzenia skręt rzutem w lewo tak, że ramiona wykonują w poziomie 270^0 obrotu. To samo przeciwnie — takt $^3/_4$.

a) W rozkroku skręty rzutami ramiona luźno.

b) Ramiona wprzód i kob (pieść) odbijanie pięści z obrotem 90^0 w poziomie.

c) a + b z obrotem 270^0 w poziomie.



Fig. 5.



Fig. 6.



Fig. 7.



Fig. 8.

9. Skoki; a) z rozbiegu, odbicia obunóż i oburącz, przeskok kuczny przez skrzynię, 4 części wszerz, doskok obunóż do przysiadu. (Fig. 7).

a) Wyskok klęczny na skrzynię.

b) Wyskok kuczny na skrzynie (4 części) zeskok wgłąb.

c) Wyskok kuczny na skrzynię, zeskok wgłąb strumieniem.

d) Przeskok kuczny z pomocą z dwu stron (chwyt za ramiona przez dwie z pomocy i przenieść ponad skrzynię).

e) d bez pomocy z ochroną.

f) e strumieniem.

b) skok zawrotny pośród, jedna ręka w podporze, druga w zwisie. (Fig. 8).

a) Skok okroczny z podporem jednorącz (szermierczy).

b) Skok odboczny jedna r. w podp. druga w zwisie.

III.

1. Marsz w kole — reakcja na znaki; a) klaśnięcie w dłonie z przodu, b) bieg ulicznika, c) opad rozluźniony wdół.

a) Opad rozluźniony w staniu.
b) Opad rozluźniony w marszu.

2. Marsz ze śpiewem.

W domu wyćwiczenie strzelania palcami.

Ćwiczenia: I 2, 4, 5, 6, 7; II 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, przy muzyce.

Zofja Nożyńska.

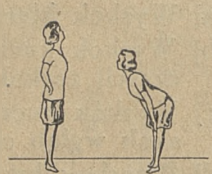
Pląs.

Opisany pląs jest ułożony dla dziewcząt w wieku od 12—14 lat. Ruchy łatwe i niezbyt skomplikowane dostosowane do ludowej melodji mazura, pozwalają na wyuczenie go w krótkim czasie. Ze względu, iż trwa krótko, nadaje się do przeprowadzenia podczas każdej lekcji gimnastyki. Ilość dziewcząt biorących udział winna być parzysta od 8—40. Załączone ryciny ułatwią zrozumienie podanego niżej opisu.

Część I. Nr. 2. Mazur. Ustawienie: Dwa szeregi dziewcząt naprzeciw siebie w odległości 20 kroków. W każdym szeregu odliczyć do dwóch. Dziewczęta trzymają się za ręce na wysokości barków (Ryc. 1.) Takty 1, 2, 3, — 9 kroków biegiem naprzód na palcach, niezbyt szybko, obydwa szeregi zbliżają się



Ryc. 1.



Ryc. 2.

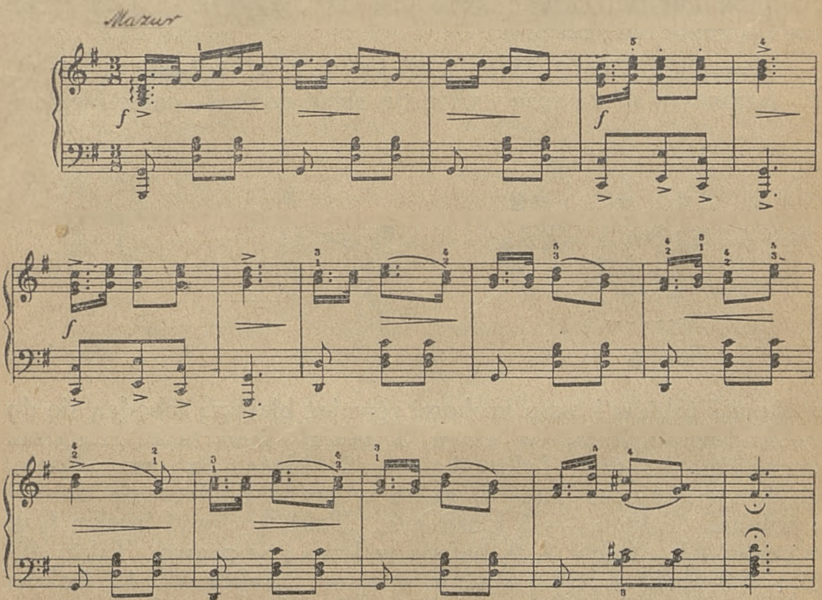


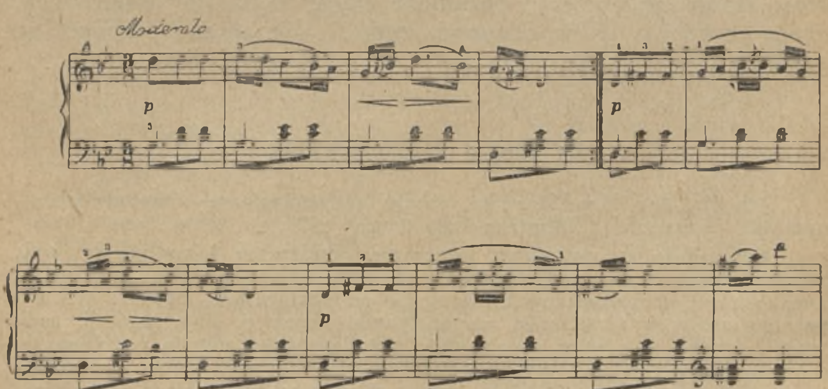
Ryc. 3.

do siebie. Zwrócić należy uwagę aby między szeregami pozostał odstęp, minimum 2 kroki odległości. Takt 4, — 3 klaśnięcia w dłonie stojąc na miejscu. Takt 5, dziewczęta w lewym szeregu wykonują skłon naprzód, uderzając równocześnie dłońmi o kolana i patrząc na dziewczęta stojące w szeregu naprzeciw, (w tej pozycji wytrzymują cały takt). Dziewczęta z prawego szeregu opierają ręce na biodrach wierzchem dłoni, łokcie z lekka do przodu zwrócone. (Ryc. 2.) Takt 6, — 3 klaśnięcia

w obydwóch szeregach. Takt 7, to samo co w takcie 5, lecz odwrotnie w każdym szeregu. Takt 8, obydwa szeregi opierają opisanym wyżej sposobem ręce na biodrach i wykonują balans w lewo, lewą nogą rozpoczynając, takt 9, to samo w prawo. Takt 10, — 3 kroki w tył. Takt 11, stać na miejscu. Takty 12, 13, 14, 15, powtórzyć to samo jeszcze raz. W ostatnim takcie dziewczęta stoją znowu w dwóch szeregach naprzeciw, oddalone od siebie mniejwięcej 8—10 kroków.

Część II. (Nr. 3. Moderato.) Takty 1, 2, 3, 4, w każdym szeregu dziewczęta podają sobie ręce i zachodzą na zewnątrz





zwykłym krokiem do rytmu melodji, tworząc dwa koła, przyczem twarzą są zwrócone również na zewnątrz koła. (Ryc. 3.) Powtórzyć jeszcze raz takty 1, 2, 3, 4, równocześnie dziewczęta zmieniają kierunek w każdem kole. Takty 5, 6, 7, 8, „dwójki" klękają na lewem kolanie, prawą rękę opierają na biodrze, lewą trzymają za rękę stojącą za sobą „jedynkę". (Ryc. 4) poczem oprowadzają ją dokoła siebie, tak że w takcie 8-mym „jedynka" stanie twarzą przed „dwójką" (Ryc. 5). Takty 9, 10, 11, 12, „dwójki" wstają i wykonują na miejscu obroty na palcach przewijając się pod ręką „jedynki" (Ryc. 6). W takcie 12, „dwójki" stają na miejscu twarzą zwrócone do „jedynek" i wzajemnie podają sobie obie ręce.

Część III. (Nr. 2. Mazur). Takty 1, 2, 3, „jedynki" i „dwójki" trzymając się za ręce wykonują obrót dookoła siebie biegiem,



Ryc. 4.



Ryc. 5.



Ryc. 6.

w ciągu 2 taktów i 3-ma krokami również biegiem schodzą się do środka swego koła, w ciągu 3 taktu, puszczając zarazem zewnętrzne ręce. Takt 4, — 3 klaśnięcia w dłonie, stojąc na miejscu. Takt 5, skłon w przód i uderzenie dłońmi o kolana. Takt 6, — 3 klaśnięcia. Takt 7, chwyt bioder (jak w części I.). Takty 8, 9, balans w lewo i w prawo. Takty 10, 11, — 3 kroki w tył i stać w miejscu. Takty 12, 13, balans w lewo i w prawo. Takty 14, 15, — 3 kroki naprzód, do środka koła, stanąć w miejscu, przenieść ciężar ciała na jedną nogę, drugą w tył na palce odsunąć, podać sobie ręce i podnieść je w górę.

OCENY KSIĄŻEK.

Doc. Dr. Jan Mydlarski. **Typy antropologiczne i metody ich ujmowania.** Warszawa (Bibljoteka Eugeniczna) 1929, str. 29 w 8-ce.

Autor daje w powyższej broszurze przejrzysty i poglądowy opis poszczególnych metod statystycznych, służących do wyodrębniania z populacji typów antropologicznych. Ilustruje on następujące metody: średnie, maksima szeregów liczebności, współczynniki korelacji, linje regresji, nadwyżki liczebności, analizę asocjacyjną, metodę różnic, metodę podobieństw. Zarówno metody jak też wyniki odnoszące się do ujęcia typów antropologicznych są wyrazem ostatniego głosu wiedzy w tych dziedzinach i za-

czerpnięte są przedewszystkiem z polskiej nauki i z polskich stosunków. Praca może oddać duże usługi, zwłaszcza studjującym antropologję.

Doc. dr. K. Stojanowski.

Dr. med. Arno Arnold. **Bibliographie des gesammten seit 1911 erschienenen Schrifttums über Sportmedizin und deren Grenzgebiete, mit Berücksichtigung des ausländischen Schrifttums.** Arbeiten des Instituts für Leibesübungen an der Universität zu Leipzig. Band I. Berlin 1927. Stron IV + 232.

Pierwszy tom prac Instytutu Ćwiczeń Cielesnych przy Uniwersytecie w Lipsku zawiera obszerną bibljografję z dziedziny medycyny sportowej i pokrewnych działów za okres 1911—1926. Rok 1911 autor wybrał jako początek okresu, ponieważ w roku tym wystawa higjeniczna w Dreźnie poglądowo wykazała zwyrodnienie rasy ludzkiej, spowodowane współczesną kulturą przemysłową. Sfery wychowawcze niemieckie były poważnie zaniepokojane wnioskami, które dały się wyciągnąć z materjału statystycznego, i odtąd datuje się wzmożona działalność tak literacko-naukowa, jak również i sportowo-wychowawcza.

Wykaz literatury jest opracowany sumiennie i poglądowo, imponuje swoją wielkością, lecz jako pierwsza próba, zawiera jeszcze znaczne braki. Dotyczą one z jednej strony głównie lat wojny 1914—1918, z drugiej strony literatury francuskiej i polskiej z lat późniejszych. Rok 1926 również nie jest kompletny.

Dzieło to może być wybitnie pomocnem dla orjentacji w tak olbrzymiej już obecnie literaturze z zakresu medycyny sportowej.

Dr. B. Lipiński.

Narciarstwo Polskie. Roczników Polskiego Związku Narciarskiego tom III. Kraków 1929.

Po wydaniu pierwszych dwóch roczników P. Z. N. w latach 1925 i 1926 nastąpiła trzyletnia przerwa w tem wydawnictwie, podczas której narciarstwo polskie uczyniło ogromne postępy i uzyskało wspaniałe zwycięstwa w licznych zawodach nietylko krajowych, ale i zagranicznych. Najbardziej chyba uwydatniło się wydoskonalenie zdobyte w tak krótkim czasie na Międzynarodowych Zawodach F. I. S., urządzonych z takiem powodzeniem w lutym 1929 w Zakopanem. Dokładny opis wyników, osiągniętych w przedsięwzięciach sportowych w ciągu ubiegłych trzech lat, tworzy główną treść III tomu, rozpoczynającego się treściwym opisem rozwoju polskiego narciarstwa oraz działalności i celów PZN-u w ubiegłem dziesięcioleciu, pióra W. Smoluchowskiego. Następnie artykuł, napisany po francusku przez prezydenta Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (F. I. S.): Ivara Holmquista, o historji tego Związku, powstałego w roku 1910. W dalszym ciągu czytamy szczegółowe opisy zawodów, odbytych w Nowym Svecie w Karkonoszach i w Cortina d'Ampezzo 1927, oraz II Olimpjady zimowej w St. Moritz 1928, poczem spotykamy się z szeregiem referatów o tegorocznych Międzynarodowych Zawodach Narciarskich F. I. S., oświetlających pierwszorzędne ich znaczenie dla polskiego sportu, organizację i osiągnięte wyniki pod każdym punktem widzenia.

Trzeba przyznać, że po licznych, nużących trochę tabelach, przedstawiających szczegółowe rezultaty biegów i skoków, czyta się z przyjemnością barwny opis Ludwika Leszki — nie zimowej jakiejś wycieczki narciarskiej, ale — „Kajakiem przez Podhale"; coprawda dąży przecież PZN ku temu, by przepiękny sport składakowy tworzył letnie uzupełnienie sportu narciarskiego. Redakcja sama chyba odczuła zupełny brak artykułów turystycznej treści w roczniku, tłumacząc się w przedmowie, że musi się zajmować przeważnie wypadkami z życia sportowego, jako najsilniej interesującemi współczesne społeczeństwo. Należy jednak wątpić, czy wyłączne akcentowanie pierwiastka sportowego w roczniku odpowiada zainteresowaniu przeważnej części członków 44 towarzystw, należących obecnie do PZN,

a uprawiających nie sportowe narciarstwo, ale przedewszystkiem czynną turystykę zimową, przynoszącą im na pewno więcej zdrowia i radości, niż sportowe emocje niewielu wybranym. Należałoby zatem życzyć, żeby Redakcja w następnym tomie uwzględniła także turystyczną stronę narciarstwa, o ileby wydawnictwo specjalnie poświęconego jej czasopisma nie przyszło do skutku.

Szata zewnętrzna ozdobionego licznemi ilustracjami III tomu przedstawia się dodatnio. Dr. T. Smoluchowski.

STRESZCZENIA.

Dr. med. St. Kopczyński, nacz. wiz. hig. szk. w Min. W. R. i O. P. **Zdrowie dziatwy szkół powszechnych w Polsce** (Nowiny Społ.-Lek. 1928-29, odbitka).

We wstępie autor pokrótce przedstawia stan piśmiennictwa obcego i naszego, zajmującego się kwestją zdrowia dziatwy. Potem omawia stan higjeniczny budynków szkół powszechnych w Polsce. Zdrowie dziatwy szkolnej przedewszystkiem zależy od warunków higjenicznych, w jakich dziatwa przebywa w szkole. Rzecz tę należycie zrozumiano w Ameryce jak również na zachodzie Europy, zwłaszcza w Szwajcarji, Niemczech, Holandji i krajach skandynawskich. I dziś budynki szkolne w wyżej wymienionych krajach są ostatnim wyrazem techniki, higjeny i pedagogiki — a więc godne naśladowania.

Stan budownictwa szkolnego w Polsce niestety daleki jest nawet od skromnych wymagań w tym kierunku. Oto, jak dowiadujemy się z prac dr. M. Falskiego, w roku szkolnym 1925/6 mieliśmy na terenie Rzeczypospolitej w liczbach zaokrąglonych 3.600.000 dzieci w wieku szkolnym, z których pobierało naukę 3.300.000 dzieci. Dziatwa ta uczyła się w 54.203 izbach lekcyjnych, z których na budynki własne przypadało 31.480 (58,8%), a na budynki wynajęte 22.723 izb (41,2%).

Niezmiernie ważną rzeczą ze stanowiska higjenicznego, poza posiadaniem do celów nauczania specjalnego budynku szkolnego, jest stopień obciążenia izby lekcyjnej. Otóż normalnie izba powinna mieć 9 m długości na 6 m. głębokości, czyli 54 m^2 powierzchni. U nas przeciętna powierzchnia izby lekcyjnej z liczby 54.203 czynnych w roku szkolnym 1925-26 wynosiła 41,5 m^2, przytem dla miast 46,9 m^2, dla wsi 39,8 m^2. Jeżeli rozbić te przeciętne dla budynków specjalnie wzniesionych dla szkół i dla lokali szkolnych wynajętych, to okaże się, że przeciętna pow. izby lekcyjnej na wsi w budynku wynajętym zaledwie przewyższa połowę rozmiaru, jakiego od izby lekcyjnej mamy wymagać, mianowicie 29,2 m^2, zamiast 54 m^2.

Dane statystyczne wykazują, że na izbę lekcyjną dla całej Rzeczypospolitej przeciętnie wypada w mieście 52,8 uczniów, na wsi 57,4, a przeciętnie dla miasta i wsi 56,2 ucz. Jeżeli sobie uprzytomnimy teraz, że przeciętna pow. wynajętej izby lekcyjnej na wsi wynosi 29,2 m^2, to obciążając ją 57 uczniami, dajemy uczniowi przeciętnie zaledwie pół m^2 pow. podłogi.

Takie stosunki wykazano zapomocą statystyk w roku szkoln. 1925-26. Za lat 10 liczba dzieci w roku szkolnym wzrośnie do 6 miljonów, a wówczas zapotrzebowanie izb szkolnych wzrośnie ogromnie, trzeba będzie kilka tysięcy izb szkolnych budować rocznie — do roku 1940 trzeba będzie wznieść przy średniem obciążeniu izby szkolnej uczniami, około 84.000 izb szkolnych. Niewątpliwie na zaspokojenie tych wszystkich potrzeb zebraknie państwu funduszów — trzeba będzie korzystać niejednokrotnie z lokali prywatnych i obciążać jeszcze bardziej izby lekcyjne uczniami; zdaje się, że na dojście do normy jeszcze długo będziemy musieli czekać. Tu jeszcze zaznaczyć należy, że w ciągu dziesięciolecia niepodległości Państwa wzniesiono 5540 izb szkolnych, które jednak nawet w drobnej części nie zaspakajają potrzeb budownictwa szkolnego. Stosownie do wielkiego zapotrze-

bowania budynków szkolnych wznoszono je głównie w województwach centralnych, w mniejszym stopniu w województwach południowych i wschodnich. Obecnie z czynnych 55.000 izb mały tylko odsetek odpowiada skromnym wymaganiom higjeny.

W celu przeciwdziałania złu, płynącemu dla zdrowia dziatwy szkolnej ze względu na wysoce niehigjeniczny stan budynków szkolnych, wydało Ministerstwo Oświecenia szereg zarządzeń. Z nadsyłanych raportów wynika, że pewna poprawa stosunków pod tym względem nastąpiła.

Zkolei autor omawia stan opieki higjeniczno-lekarskiej nad szkołami powszechnemi. Szerzenie się chorób zakaźnych i pasorzytniczych przez szkoły dało powód do utworzenia opieki higjeniczno-lekarskiej nad dziatwą szkolną. Początek tej organizacji datuje się od połowy wieku ubiegłego, i dziś obejmuje ona wszystkie państwa kulturalne.

W Polsce instytucja lekarzy szkolnych powstała najpierw w prywatnych szkołach średnich na terenie byłej Kongresówki. Po odzyskaniu niepodległości, polskie władze oświatowe szkolne upaństwowiły cały szereg prywatnych szkół średnich, w których opieka higjeniczno-lekarska została zorganizowana, i organizację tę stopniowo rozszerzały na szkoły średnie i seminarja nauczycielskie. Koszta tej opieki w państwowych szkołach ponosi państwo, w prywatnych — właściciele szkół.

Co się tyczy organizacji opieki higjeniczno-lekarskiej nad szkołami powszechnemi, to ciężar kosztów całkowicie spoczywa na barkach gmin.

Celem zobrazowania liczebnego stanu lekarzy szkolnych, lekarzy specjalistów i higjenistek w szkołach powszechnych w Polsce, autor posiłkuje się danemi ze wspomnianej już ankiety dr. M. F a l s k i e g o.

Otóż według tych danych, na ogólną liczbę 26.470 publicznych szkół powszechnych, zaledwie 1.292, czyli 4,88%, znajduje się pod opieką higjeniczno-lekarską. Z tego na 2.338 szkół miejskich opiekę tę posiada 997 szkół czyli 42,6%, a z 24.132 szkół wiejskich tylko 279 szkół t. j. 1,1%. Pod względem jakości opieki i liczebności personelu higjenicznego, również szkoły wiejskie bardzo ustępują szkołom miejskim. Jako wniosek ogólny wypływa konieczność uregulowania sprawy opieki higjeniczno-lekarskiej nad dziatwą szkolną, na drodze ustawodawczej. Z powodu wielkiego braku lekarzy uważa autor za konieczne wprowadzenie niższej służby sanitarnej, zwłaszcza wprowadzenie t. zw. higjenistek szkolnych.

Następny rozdział dotyczy c z y s t o ś c i i s t a n u z d r o w i a d z i a t w y s z k ó ł p o w s z e c h n y c h. W rozdziale tym ogranicza się autor do kilku ważniejszych punktów, a to: przedstawia wszawicę w szkołach powszechnych, stan odżywiania, zapadalność na gruźlicę, próchnicę zębów, zachorowywania na ważniejsze choroby zakaźne, alkoholizm wśród dziatwy szkolnej, wkońcu stan szkolnictwa specjalnego dla dzieci fizycznie i umysłowo upośledzonych.

W s z a w i c a. Jak wynika z ankiety, przeprowadzonej w roku 1927 z polecenia M. Oświecenia, w okręgach szkolnych centralnych i wschodnich zawszenie jest większe, aniżeli w okręgach południowych i zachodnich.

Przytem uderza również to, że w szkołach powszechnych miejskich, gdzie są czynne higjenistki szkolne, odsetek dzieci zawszonych jest znacznie mniejszy. Dzięki zakładaniu łaźni, stan wszawicy wśród dziatwy szkolnej miejskiej zmniejsza się ciągle. Gdy chodzi o wsie, to bez zakładania łaźni wiejskich sprawa nie posunie się naprzód. Z chorób zakaźnych, trapiących dziatwę szkolną, zasługuje na uwagę świerzb i parch. Jak statystyka z roku 1924-25 wykazała, w szkołach średnich na całym terenie Rzeczypospolitej liczono 0,43% tego pasorzytniczego cierpienia — w szkołach powszechnych jest ono zjawiskiem częstszem. Tak np. na 56.600 dzieci szkół powszechnych warszawskich, zbadanych w roku 1925-26, świerzb notowano w 156 przypadkach (3%), a w r. 1926-27 w 52 przypadkach (1%).

Do poważnych cierpień, spotykanych wśród dziatwy szkół powszechnych, należy j a g l i c a. W szkołach średnich odsetek dzieci jagliczych

wynosił w r. 1924-25 ogółem 0,8%, w szkołach powszechnych odsetek ten jest znacznie większy, głównie jednak w pewnych okolicach wiejskich. Wzmożona akcja zapobiegawcza ze strony rządu (dr. Zachert) spowodowała utworzenie w ostatnich latach utworzenie kilku zakładów leczniczych z internatami, oraz kilku oddziałów dla przychodzących dzieci jagliczych. Te dzieci w internatach, których stan zdrowia oczu na to pozwala, korzystają z nauki szkolnej. Wśród dziatwy żydowskiej zwalczaniem jaglicy zajmuje się Towarzystwo Ochrony Zdrowia.

Do przykrych plag, gnębiących dziatwę w wieku szkolnym, należy gruźlica. Wśród 57.759 dziatwy szkół powsz. warszawskich, zbadanej w roku 1926-27 przez lekarzy szkolnych, u 1.033 dzieci (1,8%) stwierdzono gruźlicę płuc czynną, w 2.751 (4,8%) podejrzewano gruźlicę płuc; w 600 przypadkach (1%) stwierdzono gruźlicę kości, gruczołów i skóry, w 3.801 przyp. (6%) stwierdzono powiększenie gruczołów przyoskrzelowych, a u 21.801 dzieci (38%) znaleziono powiększone gruczoły chłonne.

Rejestracja wykazała również liczbowo wpływ warunków mieszkaniowych na zapadalność na gruźlcę dziatwy szkolnej. Między innemi cyframi rejestracja wykazała dwa mieszkania jednoizbowe, w których mieściło się po 30 osób. U obojga dzieci, przebywających w tych mieszkaniach, stwierdzono gruźlicę. Jeżeli porównamy stopień zapadalności na gruźlcę czynną dziatwy w szkołach powsz. z zapadalnością w szkołach średnich, to stwierdzamy, że zapadalność w szkołach powszechnych jest dwa razy większa. Co do dziatwy wiejskiej, jak dane wykazują, odsetek przypadków zachorowań na gruźlicę jest znacznie mniejszy, niż dziatwy szkolnej miejskiej.

Walka z gruźlicą wśród dziatwy — to walka o poprawę warunków zdrowotnych budynków szkolnych, warunków domowych, zwłaszcza mieszkaniowych, o lepsze odżywianie szerokich warstw dziatwy i młodzieży szkolnej. Ważnym środkiem zwalczania gruźlicy są kolonje letnie. Działalność ich w Polsce rozwija się coraz wybitniej, np. w roku 1926 wysłano w całej Polsce dzieci w wieku szkoły powsz. 37.000. Również poczyniono pierwsze próby zorganizowania szkół w lesie. Pierwsza Warszawa, potem Łódź i Królewska Huta.

Doniosłe znaczenie w walce z gruźlicą posiada dożywianie dzieci niezamożnych. Akcję dożywiania dzieci na terenie szkół podczas wojny i w pierwszych latach powojennych prowadził Polsko-Amerykański Komitet Pomocy Dzieciom. Później w odpowiedzi na okólnik p. Ministra Oświecenia z dn. 15 października 1924 roku, który silnie podkreślił konieczność dożywiania dzieci — akcją tą zajął się ogół nauczycielstwa oraz koła opiek szkolnych. W ostatnich latach akcja dożywiania dziatwy szkolnej aczkolwiek nieco osłabła, jednak na terenie większych miast, gdzie potrzeby te są największe, dożywianie się odbywa.

Ważną sprawą, związaną z gruźlicą oraz z dożywianiem dzieci, jest sprawa zwalczania próchnicy zębów. W tym kierunku poczyniono wiele starań, zakładając przychodnie dentystyczne dla szkół powszechnych; jednak naogół biorąc, wobec ogromu potrzeb pod tym względem, dotychczasowa organizacje jest niewystarczająca.

Z chorób zakaźnych w wieku dziecięcym poważne plagi stanowią: płonica (szkarlatyna), błonica (dyfteryt), dur brzuszny i odra.

Alkoholizm. W tej materji posiadamy dużo materjału statystycznego. Naprzykład dane z cennej pracy p. Adamowiczowej wykazują, że 25% dziatwy szkół powszechnych nie używa wcale alkoholu, 61,2% pije od czasu do czasu, 12,9% pije stale. Przytem zaznaczyć należy, że dzieci notorycznych pijaków piją stale. Jak widać z powyższego, sprawę alkoholizmu wśród dziatwy szkół powsz. należy traktować jako sprawę wielkiej wagi, której nie wolno zaniedbywać i wszcząć walkę na wszystkich frontach: w szkole, w rodzinie, w kościele, a dalej wytwarzać ruch abstynencki zarówno wśród dziatwy szkolnej jak i wśród jej rodziców.

Dużą zasługę w walce z alkoholizmem wśród dziatwy szkolnej mają takie towarzystwa, jak „Trzeźwość" w Warszawie, lub „Polska Liga Przeciwalkoholowa" w Poznaniu.

Dzieci fizycznie i umysłowo upośledzone. Wyróżnia się tu 5 kategoryj: 1) dzieci głuchonieme, 2) dz. niewidome, 3) dz. niedorozwinięte umysłowo, 4) dz. moralnie zaniedbane z wadami charakteru, 5) dz. kaleki. Głuchoniemotę jak i ślepotę spotykamy najczęściej u dziatwy w wieku szkolnym jako cierpienie wrodzone. Podług spisu jednodniowego, liczba dzieci głuchoniemych w wieku szkolnym w Polsce wynosi około 7000. Z tej liczby zaledwie 1000 kształci się w 14 szkołach specjalnych. Liczba dzieci niewidomych w Polsce wynosi około 1500. Z tych zaledwie 330 kształci się w szkołach i zakładach specjalnych. Mamy więc 86% analfabetów wśród głuchoniemych w wieku szkolnym i 78% analfabetów wśród niewidomych w wieku szkolnym. To samo dotyczy dzieci niedorozwiniętych umysłowo. Na 54.000 dzieci umysłowo upośledzonych mamy zaledwie 25 szkół specjalnych. Dla dzieci moralnie zaniedbanych Polska liczy obecnie 21 zakładów wychowawczych z internatami dla blisko 2.000 dzieci. Oczywiście jest to również bardzo drobne zaspokojenie piekących potrzeb. Piąta kategorja dzieci fizycznie upośledzonych — to dzieci-kaleki. Na ogólną liczbę 29.400 kalek w państwie, jak wykazał spis jednodniowy, na wiek szkolny przypada odsetek, który trudno określić.

Wadą wymowy, jak wyżazuje statystyka, dotkniętych dzieci szkolnych mamy ogółem 2—3%. W szkołach powszechnych zaburzenia wymowy spotykamy częściej. Dla leczenia wad wymowy istnieje kilka poradni, głównie dla szkół powszechnych, mianowicie: w Warszawie, we Lwowie i Krakowie.

Kliniki i polikliniki szkolne. Jak to już wyżej było powiedziane, rola lekarza szkolnego ogranicza się do stwierdzenia braków u dziatwy — lecz leczeniem ich, poza wyjątkowemi wypadkami, nie zajmuje się. Natomiast obowiązany jest czuwać nad ich usuwaniem. Jak ankiety stwierdziły, większa część dziatwy, bo 50—75%, ma prawo (jako dzieci rodziców ubezpieczonych) do korzystania z pomocy kas chorych. Niestety wadliwa w wielu razach organizacja tych kas utrudnia zorganizowanie tej pomocy. Według autora najwłaściwszem jest tworzenie specjalnych klinik i poliklinik szkolnych. Mamy ich już kilka, w Warszawie, we Lwowie, w Wilnie i Krakowie. Trudniej sprawa się przedstawia jeśli chodzi o zorganizowanie pomocy lekarskiej dla dziatwy szkół powsz. w małych miasteczkach, a zwłaszcza po wsiach. W tym wypadku najwłaściwszem jest organizowanie poradni i przychodni szkolnych przy szpitalach, albo przy t. zw. ośrodkach zdrowia. Do poliklinik szkolnych, czynnych przy tych ośrodkach zdrowia dla współpracy z lekarzami ogólnymi, przyjeżdżają z większych miast specjaliści (okuliści, dentyści, otolaryngolodzy), i w ten sposób dziatwa tych szkół powsz. korzysta z wszechstronnej pomocy lekarskiej.

Zakończenie i wnioski. Z tego, co dotychczas było powiedziane, widać, że, ogólnie rzecz biorąc, stan zdrowia dziatwy szkół powsz. przedstawia się niestety ujemnie. Rozejrzawszy się więc w przyczynach zła — wszelkiemi siłami winniśmy dążyć do jego naprawy. 1. Za sprawę palącą uznać należy wzniesienie odpowiedniej liczby budynków szkolnych, odpowiadających współczesnym wymaganiom techniki, pedagogiki i higjeny. 2. Kierownicy szkół winni czuwać nad tem, by obecne lokale szkolne były utrzymywane w jak największej czystości. 3. W programach dla szkół powszechnych na wychowanie fizyczne dziatwy powinno być przeznaczone należyte miejsce i odpowiedni czas. 4. Każda szkoła powszechna winna być otoczona opieką higjeniczno-lekarską. Jako ważny organ sanitarny należy angażować do szkół powsz. higjenistki szkolne. 5. Ażeby praca lekarzy szkolnych posiadała wynik praktyczny, należy dążyć, by stwierdzone przez nadzór higjeniczno-lekarski braki, czy to higjeniczne w samym lokalu

szkolnym, czy w stanie czystości i zdrowia u dzieci, były możliwie rychło naprawiane i zaspokojone. 6. W celu leczenia ujawnionych przez lekarzy szkolnych wad i braków fizycznych dziatwy szkolnej, należy organizowac gęstą sieć klinik i poliklinik szkolnych. 7. W szeregu przychodni na pierwszym planie postawić należy przychodnie dentystyczne, a to ze względu na częstość próchnicy zębów wśród dziatwy szkół powszechnych i płynących stąd wszelkich t. zw. „zakażeń przez usta". 8. Wobec wielkiej plagi, jaką stanowi gruźlica wśród dziatwy szkół powszechnych, rozwinąć należy akcję kolonijną i półkolonijną — dalej rozszerzyć akcję dożywiania dzieci. 9. Wobec stwierdzenia dość szeroko rozpowszechnionego alkoholizmu wśród dziatwy szkół powszechnych, rozwinąć należy wśród niej akcję propagandową przeciwalkoholową. 10. Wobec tego, że tylko drobną część dziatwy fizycznie upośledzonej, kształci się i wychowuje w specjalnych szkołach i zakładach wychowawczych, zachodzi konieczna potrzeba zwiększenia liczby szkół i oddziałów dla tych dzieci. Opieka lekarska i kierunek naukowo-wychowawczy w tych szkołach i zakładach powinien spoczywać w rękach fachowców, posiadających specjalne do tego celu przygotowanie. L. Marszalikówna.

E. Hansen. **Wpływ szybkości pracy na oddechanie i krążenie.** (Skand. Arch. f. Physiol. 1928, maj.)

Praca ta wyszła z zakładu Teorji Gimnastyki Uniw. w Kopenhadze. Na podstawie szeregu prób, przeprowadzonych na 2 mężczyznach i jednej kobiecie, w 96 próbach pracy z ogólną ilością 168 obliczeń oddechowych i 29 obl. krwiobiegu, badano wpływ szybkości pracy na system oddechowy i krążenia. Wszystkie próby robiono zrana i naczczo. Próby oddychania robiono przy pomocy aparatu Régnaulta, skonstruowanego przez Krogha, a do oznaczania krwiobiegu użyto metody Krogha i Lindharda, polegającej na oznaczeniu ilości CO_2 we krwi. Obliczenie robiono w sposób podany przez Lindharda, dzięki czemu można wprost odnaleźć zawartość tlenu w litrze krwi, i stąd można obliczyć pojemność minutową serca, o ile znana jest zawartość tlenu na 1 min. Wszystkie analizy wykonano przy pomocy aparatu Haldane'a, ulepszonego przez Krogha, który prócz tego, że posiada dla techniki wykonywania podobnych prób bardzo dogodną formę, pozwala jeszcze na dokładne skonstruowanie odchyleń wykonanej pracy, dotyczących szybkości ruchu i obciążenia. Wyniki poszczególnych prób w poszczególnych dniach umieszczono w tabelach.

Praca była wykonana na cykloergometrze w ten sposób, że częściowo ustalono ogólny wynik pracy, częściowo odczytano wprost pracę techniczną na ergometrze. Praca techniczna, odczytana wprost na ergometrze, jest tylko częścią ogólnej pracy mięśniowej, reszta t. zw. praca dodatkowa, dotycząca regulacji szybkości, ustalenia tułowia w postawie do pracy, jako też zwiększonej czynności układu krążenia i oddychania, usuwa się od bezpośrednich pomiarów. Chcąc obliczyć całą pracę, należało obliczyć tę część pracy dodatkowej w kgm, która współdziałała przy zwiększeniu przemiany materji. Przy wspomnianych pomiarach rozróżniano 4 stopnie szybkości w granicach 35.5 do 109 obrotów pedałów na minutę. Obciążenie na każdą szybkość obliczono w ten sposób, że ogólny wynik pracy pozostał mniej więcej stały. Z różnych powodów warunek ten nie został wypełniony, lecz, jak wynika z tabel, odchylenia w całej pracy nie są duże, tak, że wynik pracy można uważać w przybliżeniu za stały. Przy części prób pracą stałą regulowano obciążeniem, wskutek czego praca techniczna była stała dla wszystkich szybkości.

Ponieważ praca dodatkowa zmienia się w zależności od obciążenia i szybkości, przeto całkowity wynik nie może być stały, próby te więc różnią się od innych. Można powiedzieć, że obie grupy prób służą innym celom. Jeśli chodzi o czysto teoretyczne badanie wpływu szybkości pracy na funkcje fizjologiczne, wówczas próby winny być wykonane tak, żeby całkowity wynik pracy pozostał stały, ponieważ prawdziwy obraz, doty-

czący znaczenia szybkości, można sobie stworzyć tylko wówczas, gdy organizm we wszystkich wypadkach wykonuje tę samą pracę. Autor chce jednak zbadać, jaka szybkość najlepiej odpowiada organizmowi do największego ekonomicznego wykorzystania pracy, której wielkość jest dana zgóry na jednostce czasu. Wówczas oczywiście praca techniczna musi być stałą przy wszelkich próbach. Praca techniczna na nieobciążonym ergometrze jest równa O, można powiedzieć, że jest ona stałą. Zestawienie wszystkich prób zostało podane w tabeli przeglądowej.

Wentylacja płuc, podana w litrach na minutę z oznaczeniem ciśnienia i temperatury, przedstawiona na krzywej, wskazuje na zależność wentylacji od szybkości. Jak wynika z tabeli przeglądowej, wentylacja przy pracy, zarówno ze stałym wynikiem całości pracy, jak też stałą pracą techniczną, ma swoje *minimum*, które odpowiada w pierwszym przypadku szybkości 60 obr. ped. na min., w ostatnim wypadku, kiedy wzrost od najniższej do najwyższej wartości wynosi ponad 100%, nieco poniżej 50 obr. ped. na min. Częstość oddechu waha się w przeciwstawieniu do powyższego bardzo nieregularnie i prawdopodobnie niezależnie od szybkości pracy. Zdarza się, dość często, przy pracy na cykloergometrze, że osoba badana oddycha w rytmie, odpowiadającym ilości obrotów pedałów, jednakże ten wypadek nie zachodził w omawianych doświadczeniach i dlatego, jak zaznaczono, niema żadnej inenj formy dla ułożenia jakiegoś prawa co do różnic częstości oddychania.

Zajmującą rzeczą w związku z tem jest zbadanie stopnia wrażliwości ośrodka oddechowego. Po omówieniu wielu hipotez, dla znalezienia wyrażenia na wrażliwość ośrodka oddechowego, przyjmuje autor zgodnie z propozycją Lindharda określenie to, jako iloraz oddechowy, czyli stosunek między przemianą pęcherzykową w litrach na min. i napięciem pęcherzykowem CO_2, mierzonem w mm. Hg. Przemianę pęcherzykową oblicza jako różnicę między właściwą przemianą, a iloczynem częstości oddechów i przestrzeni szkodliwej. Zawartość CO_2 w powietrzu pęcherzykowem można także obliczyć przy pomocy przestrzeni szkodliwej, przez zastosowanie formułki Bohra.

Wrażliwość ośrodka oddechowego, wyrażona przez iloraz oddechowy, zdaje się być najmniejszą przy średnich szybkościach, a próby w ogólności potwierdzają dawniejsze doświadczenia Lindharda, wykazujące, że wrażliwość wzmaga się znacznie, gdy praca zbliża się do granicy możliwości organizmu.

E. Simonson omawiał, w kilku opublikowanych pracach, wrażliwość ośrodków oddechowych, wychodząc z założenia, że wielkość podniety jest oznaczona przez daną ilość kaloryj. Zdefinjowany przez niego kaloryczny iloraz oddechowy, nie daje żadnego obrazu dla stopnia wrażliwości ośrodka oddechowego, co pomiędzy innemi wyraża się w tem, że kaloryczny iloraz oddechowy w pewnych wypadkach jest znacznie większy w spoczynku, niż przy pracy, chociaż jest rzeczą znaną ogólnie, że wrażliwość wzmaga się przy przejściu ze spoczynku do pracy. Zarówno wydzielanie CO_2 jak i pochłanianie O_2 są najniższe przy średnich szybkościach (60 obr. ped. na minutę), przyczem jednakże *optimum* szybkości dla kobiety zdaje się być niższe niż dla mężczyzny, a jest ono jeszcze niższe, jeśli chodzi o próby ze stałą pracą techniczną. Iloraz oddechowy waha się tylko w bardzo nieznacznym stopniu w zależności od szybkości. Czynności układu krwionośnego różnią się od oddechowego znacznie mniejszą regularnością, dotyczy to, w pierwszym rzędzie, częstości uderzeń tętna. Częstość ta wzmaga się najwięcej (mniej więcej od 15 do 25%) przy pracy z największą szybkością, podczas gdy inne wahania, dotyczące reszty szybkości, są znacznie mniejsze i przebiegają bardzo nieregularnie. Jest rzeczą możliwą, że to wzmożenie jest tylko bezpośrednim skutkiem odpowiednio zwiększonego zużycia energji, a wahania częstości u reszty szybkości są tak nikłe i nieregularne, że tu nie można mówić z całą pewnością o zależności pomiędzy

temi dwoma wielkościami. Trochę inaczej ma się rzecz z przyjmowaniem tlenu na 1 litr krwi, z t. zw. wyzyskaniem. Rezultaty prób wykazują, że te czynności mają nieco regularniejsze wahania i próby te potwierdzają wyniki osiągnięte przez Lindharda, że wyzyskanie rośnie ze zużyciem energji. Wzrost ten jednak nie odbywa się proporcjonalnie do wzmożonego zużycia energji, ponieważ stosunek pomiędzy wartościami dla przyjmowania O_2 i wyzyskania t. zn. pojemność minutowa serca, nie jest stały. Pojemność minutowa rośnie z pewną szybkością, przyczem wyzyskanie odpowiadające niższym szybkościom jest stosunkowo wielkie, nie rośnie jednak tak, by móc przyjąć powtórnie, podobnie wielką ilość O_2, do odpowiednio zwiększonej szybkości. Praca serca wzmaga się więc wolniej w stosunku do zwiększania się szybkości.

Autor podaje w tabelach wartość pojemności wyrzutowej serca, co oblicza, mając dane pojemność min. i częstość tętna. Liczby te nie mają znaczenia większego, ponieważ nieregularność wahań częstości tętna musi się tu zaznaczyć. Próbowano także dać w przybliżeniu chociażby wartość zwiększonej przemiany materji, które jedynie przypisać można zwiększonej pracy krwiobiegu i oddychania. Otrzymano w ten sposób pewien pogląd na pracę stabilizacyjną, połączoną ze zwiększoną przemianą materji, o ile chodzi o ocenę cykloergometru jako maszyny pracy przy badaniach fizjologicznych. Praca krwiobiegu jest obliczona przy pomocy formułki:

$Am = M \times \frac{P}{760} \times \frac{6}{5} \times 10.3$, gdzie Am oznacza pracę serca na minutę, mierzoną w kilogramometrach; M — pojemność min. w litrach, P — średnie ciśnienie w aorcie w mm. Hg. Przy pomocy tej formułki oblicza się pracę serca i po odjęciu wartości spoczynkowej, otrzymujemy zużycie energji, odpowiadające zwiększonej pracy krwiobiegu. Pracę oddechową obliczoną w krzywych Liliestranda, które podają zwiększenie przemiany materji, odpowiadające pewnej danej zwiększonej wentylacji i częstości. To zwiększenie przemiany materji jest obliczone w procentach, z krzywych przemiany materji w spoczynku i potem zastosowane przy omawianych próbach. Po odjęciu sumy, odpowiedniej wartości pracy krwiobiegu i oddychania od wartości zużycia energji pracy dodatkowej, otrzymuje autor wartości dla zużycia energji, odpowiadające pracy stabilizacyjnej i regulacyjnej. Ta część pracy dodatkowej, jak wynika z obliczeń, jest minimalna, gdyż zużycie energji wynosi zaledwie 3—8% ogólnego zużycia całości pracy dodatkowej.

Jeżeli więc chodzi o podobne pomiary, bardzo dobrze służy im cykloergometr, na którym praca, nie dająca się wprost odczytać, jest minimalna. S. Ługowski.

B. Th. Broens. **Ćwiczenia cielesne i tytoń.** (Gymnastisk Tidsskrift. Zeszyt 4. 1929 r.)

W klasie siódmej pewnego gimnazjum wywiązała się swego czasu żywa dyskusja na temat wpływu palenia tytoniu na sprawność fizyczną i wyczyny sportowe. Zdania były podzielone, wobec czego postanowiono rozstrzygnąć tę kwestję na podstawie samodzielnego doświadczenia. Doświadczenie oparto na badaniu tętna. Brała w niem udział cała klasa, lecz najbardziej interesujące wyniki dało badanie uczniów palących tytoń, którzy zobowiązali się na czas pewien zaprzestać palenia. O tych więc będzie mowa. Doświadczenie przeprowadzono w sposób następujący:

Badanym polecono wykonać bieg (w sali przy oknach otwartych) w przeciągu 5 minut, poczem marsz w spięciu przez 15 sekund, a po 5 sek. przerwy (dla odnalezienia tętna) zmierzono ilość uderzeń tętna na minutę. Po 25 dniach — w przeciągu których badani wstrzymali się od palenia — powtórzono doświadczenie, zachowując jak najdokładniej warunki zewnętrzne próby poprzedniej, a więc porę dnia, temperaturę, czas trwania biegu, ilość okrążeń na minutę i t. d. Wkońcu ponownie zmierzono częstość tętna.

Wyniki doświadczenia — zawarte przykładowo w niżej podanych liczbach — świadczą jasno, że palenie tytoniu obniża znacznie sprawność organizmu:

		paląc tytoń		gdy przestał
1.	uczeń miał	104	uderzeń tęt. na min.	92
2.	„ „	160	„ „ „	148
3.	„ „	157	„ „ „	130
4.	„ „	180	„ „ „	147
Przeciętnie		150,25		129,25.

Nie można przywiązywać do tego doświadczenia znaczenia naukowego, niemniej jednak nie można zaprzeczyć jego wartości. Dowodząc bowiem młodzieży naocznie złego wpływu używania tytoniu, odciąga się ją od szkodliwego, niestety szeroko rozpowszechnionego nałogu.

M. Ochrymowiczówna.

Adam Elektorowicz i Eleonora Reicher. **Badania nad wielkością i sprawnością serca u sportowców, po wysiłkach fizycznych.** Lwów—Warszawa (Polska Gazeta Lekarska N. 43. 1927, str. 5).

Badania nad wielkością i sprawnością serca były dokonywane u członków Polskiego Klubu Atletycznego przed i po ćwiczenich. Celem ich było stwierdzenie, czy istnieje określony stosunek między zmniejszeniem się granic serca a jego pracą, jak często występuje to zmniejszenie po wysiłku fizycznym, a wreszcie czy serce znacznie powiększone również tę zdolność zmniejaszania się posiada. Pomiary wykazały, że w olbrzymiej większości wypadków, a mianowicie, u 26 na 30, wystąpiło zmniejszenie się wymiarów serca, wahające się między 0,3 a 2,5 cm. Zmniejszenie to dotyczyło głównie lewej, a w znacznie mniejszym stopniu prawej komory i występowało również u osobników, posiadających serca przerośnięte, i nawet przy wadzie serca. Autorzy przychodzą do wniosku, że zmniejszenie się serca po wysiłku fizycznym jest objawem dobrej sprawności czynnościowej. Rozszerzenie serca natomiast jest objawem małej sprawności przy nadmiernem znużeniu.

Wybór walki francuskiej w charakterze ćwiczeń przy tego rodzaju pomiarach i obserwacjach nie można uznać za bardzo udatny z powodu bardzo wielkiej zmienności natężenia pracy mięśniowej, jak również i wysiłku. Tem zapewne tłumaczy się w jednym z przytoczonych wypadków odchylenie pomiarów ciśnienia skurczowego od wszystkich innych, przytoczonych obok, o ile nie zachodzą wpływy natury psychicznej, na które wazomotory są tak wrażliwe.

Dr. Bohdan Lipiński.

Eleonora Reicher. **Dalsze badania nad pracą serca u sportowców.** II. Sporty wodne. („Polskie Archiwum Medycyny Wewnętrznej", tom V, zeszyt IV. Rok 1927.) Str. 9.

Dalszy ciąg badań przy zastosowaniu sfigmobolometru w odniesieniu do sportów wodnych, t. j. pływania i wioślarstwa. Naogół obserwacje, dokonane u kolarzy, graczów w piłkę nożną i lotników, znajdują swoje potwierdzenie i w obecnych badaniach sportów wodnych.

U znacznej większości badanych wioślarzy ciśnienie skurczowe po treningu zmniejszyło się, natomiast praca tętna na minutę powiększyła się. Rozbieżność tę autor tłumaczy wpływem czynników naczynioruchowych.

U pływaków zmiany w ciśnieniu i wielkości fali tętna występowały rozmaicie, w bardzo znacznej zależności od wieku. U dzieci ciśnienie skurczowe było naogół zmniejszone, a fala tętnt na peryferji była tak mała, że tętna nie można było zliczyć na obwodzie, lecz trzeba było liczyć tony serca. Zjawisko to autor tłumaczy silnem rozszerzeniem naczyń w obrębie nerwów trzewnych.

U dorosłych ciśnienie skurczowe po grze w waterpolo przeważnie się podniosło,a objętość fali tętna znacznie spadła.

U wioślarzy, tak samo jak u kolarzy i graczów w pikę nożną, daje się stwierdzić stan nadmiernego krążenia nawet w spoczynku, co autor uważa poniekąd za objaw zdradzający zmniejszenie się siły zapasowej serca po cięższym treningu.

Okoliczności, przy których były przeprowadzone badania, były tak skomplikowane i niejednostajne, że niektóre uogólnienia i wnioski autorki mogą się wydać nam niedostatecznie uzasadnionemi. Tak naprzykład wpływ rozmaitej temperatury wody i powietrza, jak również hiperregulacji naczynioruchowej, może w bardzo znacznym stopniu wpłynąć na rezultaty pomiarów. Dr. Bohdan Lipiński.

Kötterer. **Nowe drogi w nauczaniu łyżwiarstwa.** (Die Körpererziehung, Bern. No. 1928

Autor omawia krytycznie dwa główne style łyżwiarskie, które zasadniczo różnią się od siebie, wzajemnie się zwalczają. Przedstawiciel pierwszego, Haines, dąży do skojarzenia harmonijnych ruchów całego ciała podczas biegu, stara się usunąć tę sztywność, te wymuszone ruchy, które poprostu rażą widza. W ostatnich latach powstaje nowy system jazdy figurowej, zwracający główną uwagę nie na koordynację ruchów, ale na kreślenie ściśle geometrycznych figur na lodzie. Dokładny ślad to główna zasada tego nowego stylu. Starano się wprawdzie uzgodnić te dwa przeciwne sobie kierunki, stworzyć drogę pośrednią, ale to udało się tylko częściowo. Jeszcze dzisiaj bowiem kładzie się większy nacisk na ślad, na postawę ściśle geometryczną, na techniczny układ ciała w jeździe, niż na harmonję ruchów. System ten nie pozostawia żadnej swobody ruchom u początkującego, ujmuje je w pewne ramy, z poza których wyjść nie wolno. Technika jest tu dominującą, ona jest panią, a nie, jak u Hainesa, służką. Miarą dokładności jest tu dobry ślad, który stale trzeba obserwować, jeżeli się chce zwyciężać. I w tej dążności do figurowej jazdy zapomina się prawie całkiem o ciele, które niekiedy poprostu w fatalnych znajduje się warunkach. Łyżwiarz bowiem, chcąc wykonać jakieś ćwiczenie, bywa niejako wciskany w tę nową pozycję. Poza powyższem ten system jazdy nietylko traci na szybkości i rytmie, ale wywiera ujemne wrażenie na początkującym, któremu zabrania jazdy z równoczesnem skojarzeniem harmonijnych ruchów, z pracą prawie wszystkich grup mięśniowych. Co znaczy technika, jeżeli istotę łyżwiarstwa spycha się na drugi plan. I jeżeli zastanowimy się nad wartością tego nowego stylu, dojdziemy do przekonania, że nietylko wpływa ujemnie na postawę ciała, nietylko robi z łyżwiarza manekina tańczącego na lodzie, ale również musi się odbić ujemnie w życiu praktycznem.

Po ogólnem scharakteryzowaniu obu tych systemów, autor przechodzi zkolei do metody, którą się powinno stosować u młodzieży.

Dla niej z pewnością najlepszy będzie ten, który będzie jej gwarantował dobry rozwój fizyczny. Długoletnie doświadczenia pouczyły, że do przyswojenia sobie pewnych figur nie należy dążyć drogą pewnych ściśle określonych form, lecz drogą stopniowego ćwiczenia tułowia i udoskonalania ruchów. Tylko przez dobrą zaprawę, przez systematyczne ćwiczenie tułowia osiągniemy te płynne ruchy ramion i nóg, tę piękną postawę. Przedewszystkiem początkujący powinien opanować środek ciężkości, musi niejako z nim igrać; nie opanowawszy go, nie będzie w stanie wykonać nawet prostego biegu, nie mówiąc już o skrętach i przekładankach. Główną uwagę powinno tu się kłaść na to, aby każdy ruch wypływał ze swobodnej postawy, aby przy każdym nowym ruchu nastąpiło pewne naprężenie i odprężenie, aby podobne było owemu *forte* i *piano*, czy *crescendo* i *decrescendo* w muzyce. Jeżeli spełnimy wszystkie te warunki, jeżeli będziemy racjonalnie postępowali podług tej metody, stworzymy nowy typ łyżwiarza, który już nas nie będzie raził sztywnością manekina, ale przeciwnie, który zarówno płynnością swoich ruchów jak i technicznem wyrobieniem będzie niejako na uwięzi trzymał oko widza. J. Dembowski.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

XIII Zjazd Lekarzy i Przyrodników Polskich, Wilno 1929.

Protokół posiedzenia Podsekcji higjeny szkolnej i wychowania fizycznego w dniu 27. IX. 1929 r. Sala obrad: sala Kuratorjum Szkolnego.

Posiedzenie otworzył gospodarz Podsekcji, dr. A. Borowski o godzinie 11 m. 20, zapraszając na przewodniczącego nacz. wizyt. higjeny d-ra Kopczyńskiego, do prezydjum: p. kuratora S. Pogorzelskiego, prof. d-ra Piaseckiego (z Poznania), prof. d-ra Gądzikiewicza (z Krakowa), d-ra Wernera (z Borun z. Wileńskiej), i na sekretarzy: d-ra Marczenkę i d-ra Boguszewską. Obecni: wizytatorowie higjeny szkolnej, lekarze szkolni i profesorowie wychowania fizycznego. Przystąpiono do wygłoszenia referatów:

1. Ppłk. W. Sikorski (Poznań): „Ewolucja metody ćwiczeń gimnastycznych na zasadach systemu Linga (zob. „W. F." z. 9—10, str. 258 i nast.).

2. Doc. K. Stojanowski (Poznań): „Niektóre wyniki antropologiczne prac laboratorjum antropologji stosowanej Studjum Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego" (zob. „W. F." w zesz. bież.).

3. Dr. S. Brokowski (Wilno): „Organizacja opieki higieniczno-lekarskiej w szkołach powszechnych, zawodowych, seminarjach nauczycielskich i szkołach średnich" („W. F." z. 11, str. 298 i n.).

4. Dr. M. Kacprzak (Warszawa): „Propaganda higjeny przez szkołę" („Zdrowie" warsz., nr. 11).

4a. Dr. K. Mitkiewicz (Warszawa) — to samo (koreferat, „W. F." w zeszycie bież.).

5. Dr. Z. Kuncewicz (Wilno): „Stanowisko lekarza szkolnego jako higjenisty i jako klinicysty" („W. F." z. 11, str. 304 i n.).

6. Dr. A. Borowski (Wilno): „Właściwości duchowe i fizyczne lekarza szkolnego ze stanowiska zadań higjeny szkolnej" („W. F." z. 11, str. 300 i n.).

W dyskusji zabierali głos:

Prof. dr. Piasecki (Poznań):

Zwraca uwagę na ogromne postępy zahartowania młodzieży szkolnej na zachodzie Europy. Chcąc zbliżyć się do tego poziomu, wytknijmy sobie jako cel, by półkolonje uczynić obowiązkowemi dla ogółu młodzieży.

W sprawie kształcenia lekarzy szkolnych podnosi konieczność urabiania w tym kierunku już studentów medycyny i wskazuje w tej mierze na doświadczenie, poczynione przez Studja wychowania fizycznego Uniwersytetów: Poznańskiego i Jagiellońskiego.

Dla utrwalenia i skoncentrowania wyników prac Podsekcji proponuje oddanie wszystkich referatów *in extenso* do miesięcznika „Wychowanie Fizyczne" w Poznaniu, co popiera też przewodniczący.

Dr. Szczawińska (Warszawa):

Obszerne i odpowiedzialne czynności lekarza szkolnego dają się streścić w dwie grupy: 1) dydaktyczna, 2) lecznicza. Dydaktyczna polega na nauce higjeny z jednej strony, a następnie na przestrzeganiu stosowania higjeny w technice szkolnej, ewent. na zorganizowaniu zajęć praktycznych z higjeny w szkole. To ostatnie wciągnięcie uczniów, lub uczenic do techniki życia szkolnego wiąże się z koniecznością zmiany systemu nauczania w szkołach, które winny być szkołą życia. Wnioski:

1. Lekarz szkolny musi być traktowany jako specjalista wyszkolony pod względem higjenicznym i klinicznym.

2. Lekarz szkolny musi być zrównany pod względem praw z nauczycielem (mieć prawo do etatu i emerytury).

Dr. Szumski (Myślenice):

Zjazd uchwala prosić M. W. R. i O. P. o zajęcie przychylnego stanowiska w przyszłości w sprawie rozmieszczania kolonij letnich w budynkach szkolnych, znajdujących się w miejscowościach uzdrowiskowych, letniskowych i innych, mających odpowiednie warunki klimatyczne.

Dr. Kasperowicz (Wilno):

Zabiera głos w sprawie nauczania zasad higjeny, wskazując na konieczność tworzenia odpowiednich pomocy oraz popularnych wydawnictw higjenicznych, bez których racjonalne propagowanie higjeny jest wprost niemożliwe. Dotychczasowe wydawnictwa są zbyt kosztowne, niedostępne dla całego ogółu młodzieży szkolnej, i poza tem większość istniejących wydawnictw nie uwzględnia poziomu szkoły i nie odpowiada celowi wychowania higjenicznego przez szkołę. Zgłasza się więc w tej sprawie następujące wnioski:

1. Podsekcja Higjeny szkolnej XIII Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich, rozumiejąc doniosłość szerzenia wydawnictw higjenicznych wśród młodzieży szkolnej, jako jednego z czynników wychowania higjenicznego, wychodząc z założenia potrzeby bezpłatnego ich rozdawnictwa, odwołuje się do Ministerstwa W. R. i O. P. z prośbą o należyte subsydjowanie ruchu wydawniczego w tym zakresie, ewentualnie o wydawanie wspomnianych rzeczy własnym sumptem.

2. W celu ułatwienia nauczycielstwu, zwłaszcza szkół powszechnych, szerzenie zasad higjeny wśród młodzieży szkolnej, należy tworzyć przy poszczególnych Kuratorjach i Inspektoratach wypożyczalnie materjału propagandowo - higjenicznego (przeźroczy, plakatów, tablic, wydawnictw), oraz organizować ruchome wystawy higjeniczne.

Prof. dr. Gądzikiewicz (Kraków):

Do najważniejszych czynności lekarza szolnego należy ulepszenie warunków higjenicznych w szkole. Ulepszenie to często można uzyskać bardzo prostemi środkami. Znam szkoły pięknie zbudowane, ale pod względem higjenicznym źle postawione, znam również szkoły w złych budynkach, ale nadzwyczaj dobrze i celowo urządzone i wyzyskane (dobra wentylacja, wzorowa czystość i t. p.). Oczywiście zależy to wyłącznie niemal od dobrej woli i pracy kierownika i lekarza szkolnego. Niemniej przy budowie budynków należy uwzględnić wymagania higjeny, i lekarz powinien tego dopilnować.

Teraz kilka słów o nauczaniu higjeny w szkole. Trudności duże przedstawia nauczanie higjeny w szkołach zawodowych. Brak jej daje się we znaki, brak odpowiednich, dostosowanych do potrzeb szkół zawodowych, podręczników.

Co się tyczy klinicznego wykształcenia lekarzy szkolnych, to nie powinno być to ze szkodą wykształcenia higjenicznego lekarza, które obecnie jest przeważnie niewystarczające.

Dr. Szymanowski (Nowogródek):

Słabo jest zorganizowany dozór sanitarny w szkołach powszechnych w porównaniu ze szkołami średniemi. Często szerzą się wśród dzieci szkół powszechnych choroby zakaźne (gruźlica) i niema zupełnie badań lekarskich przy wstępowaniu do szkół powszechnych.

Uchwalono wszystkie wnioski referentów i mówców dyskusyjnych, a również następujące wnioski ppłk. Sikorskiego i d-ra Mitkiewicza:

Wniosek do ref. Nr. 1 (W. Sikorski, Poznań): Bezkrytyczne wprowadzanie do szkół polskich metod obcych, utworzonych dla dziatwy i młodzieży o odmiennych właściwościach fizycznych i duchowych i wychowujących się w odmiennych warunkach, jest objawem wysoce niepożądanym. Może natomiast wpłynąć korzystnie na dalszą ewolucję naszej metody ćwiczeń cielesnych stały kontakt z zagranicą nauczycieli i nauczycielek, do-

świadczonych, umiejących krytycznie dobrać i logicznie powiązać poszczególne ćwiczenia na podstawie zasad, o które opiera się nasza metoda.

Wnioski do ref. Nr. 4a, d-ra Mitkiewicza. I. Wobec wielkiego znaczenia znajomości zasad higjeny w życiu jednostki i społeczeństwa, Podsekcja higjeny szkolnej i wychowania fizycznego uchwala zwrócenie się do Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego z prośbą o przywrócenie nauki higjeny w VII kl. gimnazjów w 1 godz. tygodniowo. II. W programach zakładów kształcenia nauczycieli na naukę higjeny publicznej i szkolnej przeznaczono zbyt mało czasu. W związku z doniosłą rolą nauczyciela szkół powszechnych w propagowaniu higjeny, Podsekcja higjeny szk. i wych. fiz. uchwala konieczność zwrócenia się do Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego z prośbą o dodanie 1 godz. tyg. higjeny z przeznaczeniem jej na zajęcia praktyczne z higjeny szkolnej. III. Wobec tego, że nauczycielstwo szkół powszechnych jest głównym czynnikiem szerzenia zasad higjeny wśród szerokich warstw społeczeństwa, Podsekcja higjeny szkolnej i wychowania fizycznego uznaje konieczność przeszkolenia ogółu nauczycielstwa szkół powszechnych na specjalnych kursach higjenicznych, i w tym celu zwraca się do Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego i Departamentu Służby Zdrowia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych z prośbą o opracowanie programów i jak najszybsze uruchomienie podobnych kursów w kilkunastu punktach Państwa.

Sekretarze: (—) Dr. Jadwiga Boguszewska.
(—) Dr. Tamara Marczenko.

Gospodarz Podsekcji: A. Borowski, dr. med. i wizytator higjeny.

Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Wydziale H. Szk. i W. F. Ministerstwa W. R. i O. P.

Posiedzenie w dniu 17 października 1929. Przewodniczący dr. St. Kopczyński. Sekretarz dr. Wł. Niewiński. Obecnych osób 61. Przewodniczący podaje w sprawie kursu dokształcającego dla lekarzy szkolnych, że w porozumieniu z Dyrekcją Państwowej Szkoły Higjeny, program kursu, stosownie do życzeń kolegów lekarzy szkół warszawskich, został ułożony w ten sposób, aby umożliwić tym kolegom skorzystanie z tego kursu. Odczytuje program i warunki przyjęcia (patrz numer „W. F." za listopad str. 338).

W grudniu Departament Służby Zdrowia organizuje Kurs Alkohologji (od 18 do 24 grudnia). Zgłoszenia na kurs do 20 listopada. Kurs bezpłatny, prócz wpisowego, wynoszącego 10 złotych, płatnego przed rozpoczęciem kursu.

Jak wynika ze sprawozdań pp. wizytatorów higjeny szkolnej, nie wszyscy lekarze przesyłają „zawiadomienia do opieki domowej" uczniów. co powinno być uskuteczniane po każdorazowem badaniu „indywidualnem" ucznia. — W szkołach, w których prowadzi się wykłady higjeny, za mało się egzekwuje wymaganie, aby uczniowie mieli podręczniki. Ponadto zwraca się uwagę na obowiązkowy udział lekarzy szkolnych w komisjach wychowania fizycznego.

Obecnie zostały wprowadzone w szkołach książki o stanie wychowania fizycznego według wzoru zatwierdzonego przez Ministerstwo (nabywać je można w Polskiej składnicy pomocy szkolnych, Nowy-Świat 33). Lekarz szkolny powinien czuwać, aby książka ta była w powierzonej mu szkole prowadzona, a prowadzić ją winien nauczyciel gimnastyki.

Dr. Władysław Sterling wygłosił odczyt pod tytułem „Uczeń psychopatyczny". Mówca streszcza na wstępie wyniki badań współczesnej charakterologji w zastosowaniu do badań nad psychopatją ustrojową, ujmują wielką tę dziedzinę, jako zaburzenie równowagi ortotelicznej w myśl teorji W. Sterna oraz E. Kahna. Psychopatja

ustrojowa rozpatrywana tu jest jako stan pogranicza pomiędzy psychiczną normą a psychiczną chorobą, przyczem nauka współczesna odróżnia w wieku dziecięcym i młodzieńczym stany psychopatyczne trwałe, postępujące oraz dobrotliwe z tendencją do naprawy. Tak zwanym stygmatom degeneracyjnym przypisuje mówca znaczenie względne, raczej jako sygnału wskazującego wszechstronne zbadanie psychiki dziecka, podnosząc natomiast doniosłą rolę zaburzeń cielesnych natury czynnościowej (mańkuctwo, ambidekstrja, pismo zwierciadłowe), oraz różnorodne hyperkinezy, a zwłaszcza tiki. Analizując psychikę dziecka psychopatycznego, podnosi mówca względną częstość kojarzenia się stanów psychopatycznych: oligofrenja, jednostronność uzdolnień, brak pewności oraz liczne złudzenia pamięci (złudzenie ujemne, kontabulacje, objawy pseudologji fantastycznej i t. p.) Przy analizie woli oraz sfery kojarzeniowej zwraca mówca uwagę na brak możności większych całości psychicznych, na ociężałość myślenia (której nie należy utożsamiać z niedołęstwem myślowem), na bluszczowość natury młodocianych psychopatów, na dysharmoję pomiędzy dziedziną afektu i intelektu, na stany dysforji czyli przygnębienia, oraz na tak zwane przełomy psychopatyczne, na biegunowo odwrotne stany podniecenia z ich reakcją w postaci włóczęgostwa i prostytucji. Szerzej zastanawia się mówca nad tak zwanym afektem patologicznym oraz nad objawami natręctwa myśli i czynów, które tak często kojarzą się ze stanami lękowemi. Na zakończenie podnosi mówca olbrzymie znaczenie popędów w życiu młodocianych psychopatów, a zwłaszcza popędu płciowego, oraz jego zboczeń (typy urniczne, symboliczne i algologniczne), oraz omawia metody walki z psychopatją ustrojową wśród młodzieży (metody profilaktyczne, metody leczenia pracą w odpowiednich zakładach).

Przewodniczący dziękuje prelegentowi za gruntownie opracowany wykład, poruszający wszechstronnie ważne zagadnienia, w których podkreśla sprawę ochrony otoczenia od wpływu jednostek psychopatycznych, oraz samą sprawę wychowania uczniów psychopatycznych, której rozwiązanie jest rzeczą bardzo do niosłą, jak również wartość wskazań pedagogicznych i wychowawczych, zawartych w referacie. — Wiz. Łazowski zapytuje prelegenta, czy nie możnaby uzupełnić poruszonego w referacie materjału omówieniem zaburzeń psychopatycznych na tle religijnem. — Dr. Kossakówna zapytuje, jak praktycznie rozwiązać sprawę uczniów psychopatycznych, — obecnie bowiem losem ich jest wędrowanie ze szkoły do szkoły, ponieważ każda szkoła dąży do tego, aby się takich jednostek pozbywać. — Wiz. Szyc uważa za wskazane uszeregowanie zbieranych obserwacyj nad uczniami psychopatycznymi według rasy, narodowości, wyznania oraz stanu zamożności. — Dr. Trenkner zapytuje, jak stoi sprawa uświadomienia ciała nauczycielskiego co do psychopatologji uczniów, a to dlatego, że nauczyciel częściej się styka z uczniem, niż lekarz szkolny, i podkreśla walory książki prof. Wachholza. — Dr. Uliński zapytuje, czy uczniowie psychopatyczni nie będą przyjmowani do „szkoły specjalnej". — Przewodniczący przypomina, że akcja wśród nauczycielstwa, naogół mało uświadomionego w sprawach psychopatologji, została zapoczątkowana na terenie Krakowa, gdzie w ubiegłym roku szkolnym profesor Piltz ma specjalne na ten temat wykłady dla nauczycieli. — Prelegent odpowiada, że do szkoły specjalnej są przyjmowani tylko wtedy uczniowie psychopatyczni, jeżeli stan psychopatyczny kojarzy się z niedołęstwem umysłowem, — zresztą zaś uczniowie psychopatyczni są skazani siłą rzeczy na wędrowanie ze szkoły do szkoły, a to dlatego, że niestety dotąd nie zorganizowano szkół dla tego rodzaju uczniów. Co do psychopatji na tle religijnem, należy zwrócić uwagę, że nadmierna np. żarliwość religijna nierzadko bywa maską erotyzmu. Co się tyczy zależności psychologji od czynników rasowych, narodowych, społecznych i religijnych, jest ona obecnie kwestjonowana, istotnie zresztą niema dostatecznego materjału, zebranego pod tym kątem widzenia, natomiast jest faktem wy-

stępowanie takich objawów psychopatologicznych wśród młodzieży, jak samobójstwa, po przewrotach społecznych.

Na tem posiedzenie zakończono o godz. 22.

Jamboree.

W czasie minionych feryj letnich odbyło się Jamboree, t. j. międzynarodowy zlot skautów. Jamboree oznacza w jednym z murzyńskich języków właśnie zebranie, zgromadzenie. Zlot ten odbył się w Arrowe-Parku pod Birkenhead w Anglji, celem uczczenia 21 lat istnienia ruchu skautowego. Tyle bowiem lat upływa od założenia przez Baden-Powella pierwszej drużyny skautowej właśnie w Birhenhead. Zlot był zaś właściwie potężną manifestacją na cześć twórcy skautingu. Miał też on być zaświadczeniem braterstwa skautowego, panującego na całym świecie. Takie przynajmniej tendencje okazali angielscy organizatorowie zlotu, którzy w tym celu zrezygnowali nawet z zawodów skautowych. Chodziło podobno o to, aby nie mącić nastrojów braterstwa zgrzytami, wynikającemi tak często na tle nieporozumień zawodniczych. Techniczna zatem strona ruchu skautowego ograniczyła się tym razem do obozownictwa oraz pokazów na scenie, odnoszących się przedewszystkiem do t. zw. swojszczyzny, t. j. pokazów, zaczerpniętych z folkloru uczestników tego młodego sejmu całego świata. A rzeczywiście można mówić o całym świecie. Były reprezentowane prawie wszystkie narody globu. Uczestników Jamboree liczyło około 56 tysięcy, w czem oczywiście przeważali Anglicy z Anglji, dominjów i kolonij. Było też jednakże bardzo dużo innych narodowości, skoro Węgrzy wystawili oddział z 800 chłopców, Stany Zjednoczone 1800, Polska zaś 500.

Polska wyprawa, złożona nietylko z harcerzy, ale także z kilkudziesięciu harcerek, była stosunkowo bardzo starannie przygotowana. Przebyła ona krótki obóz przygotowawczy nad Cybiną pod Poznaniem, który odbył się po skończeniu zlotu narodowego. Był to bardzo korzystny fakt. Mogli bowiem nasi harcerze zawieźć niejako do Anglji ten wielki dorobek przedewszystkiem w dziedzinie obozownictwa, jaki cechował zlot narodowy. Nic tedy dziwnego, że zarówno ogólna opinja, jak też Baden-Powell uznali obóz polski za najlepszy obóz na Jamboree. Również dużą furorę zrobiły nasze drużyny swojemi pokazami, jak „Wesele na Kurpiach", sobótki, tańce i t. p. Poza tem chłopcy odznaczali się doskonałą postawą, wytrzymując z humorem i w najlepszem ze wszystkich nacyj zdrowiu uciążliwą słotę, trwającą cały czas zlotu. Nauczyła się nasza młodzież sporo. Podkreślić należy przedewszystkiem to, że im zagranica zbytnio nie zaimponowała ani w dziedzinie harcerskiej, ani też ogólnej. Wyprawa przyczyniła się też walnie do propagandy polskiej zagranicą.

NOTATKI BIBLJOGRAFICZNE.

Anatomja, antropologja.

C. B. Davenport. Body build and its inheritance. Washington (Carnegie Institution) 1928.

Dr. Mydlarski. Typy antropologiczne i metody ich ujmowania. Warszawa (Polsk. Tow. Eug.) 1929. Str. 30.

Prof. C. H. Stratz. Der Körper des Kindes u. seine Pflege. 11. Aufl. (pośmiertne). Stuttgart (F. Enke) 1928. Str. 396, ilustr.

Idem. Lebensalter und Geschlechter. Ibid. 1927. Str. 206, ilustr.

Higjena, patologja, terapja.

Dr. C. Deutschländer. Orthopädisches Schulturnen. II. Aufl. Leipzig (Verb. d. Aerzte Deutschlands) 1929, str. 332, ilustr.

Handbook on positive health. New York (Women's Foundation for Health) 1928.

Prof. K. Karaffa-Korbutt. Higjena pracy. T. I. Warszawa (Inst. nauk. org.) 1928. Str. 244, ilustr.

Ch. Lowman, C. Colestock and H. Cooper. Corrective physical education for groups. New York (Barnes & Co.) 1928.

Prof. Nobécourt. Les enfants trop petits. Paris (Expansion scient. franç.), 1929, str. 300.

Dr. G. Simon. Die offene Lungentuberkulose des Schulalters. Leipzig (J. A. Barth) 1928. Str. 107, ilustr.

G. T. Stafford. Preventive and corrective physical education. New York (Barnes & Co.) 1928.

H. Surén. Selbstmassage. Stuttgart 1928, str. 134, ilustr.

H. M. Vernon. The alcohol problem. London (Baillère & Co.) 1928. Str. 252.

Dr. K. Zgórski. Higjena. Podręcznik dla szkół śred. Lwów (Ossolineum) 1930, str. 120, ilustr.

Idem. Higjena. Podr. dla szk. powsz. Ibid. 1929, str. 98 ilustr.

Psychologja, pedagogika.

E. Barker. National character and the factors in its formation. London 1927.

H. C. Lehman and P. A. Kitty. The psychology of play activities. New York (Barnes & Co.) 1927.

M. Offner. Die geistige Ermüdung. II. Aufl. Berlin (Reuther und Reichard) 1928.

Prof. Dr. E. Spranger. Psychologie des Jugendalters. X. Aufl. Leipzig 1928, str. 380.

E. J. Swift. The psychology of youth. New York (Scribner's Sons) 1927.

Wychowanie fizyczne w ogólności, gimnastyka.

G. Armgarth. Gymnastique diététique. Tłum z szwedz. L. Schelkens. Bruxelles (A. De Boeck). Str. 48, ilustr.

Congrès International d'Education Physique et de Sport, Amsterdam 1—4. VIII. 28. Compte rendu. Amsterdam 1928, str. 322.

R. Elliott. The organisation of professional training in physical education in state universities. New York (Columbia University) 1927.

Prof. J. Jüthner. Körperkultur im Altertum. Jena (Jen. med.-hist. Beitr.) 1928. Str. 76, ilustr.

D. Kingsley Brace. Measuring motor ability. New York (Barnes & Co.) 1927.

Dr. R. Ledent et M. Beaujean. Histoire de l'éducation physique. Liège (Desoer) 1929. Str. 63.

T. E. Leonard and R. T. Mackenzie. A guide to the history of physical education. II. ed. Philadelphia (Lea & Febiger) 1928.

E. Neuendorff. Die deutschen Leibesübungen (dzieło zbiorowe). Berlin (W. Andermann) 1928. Str. 688, z 370 ilustr i tabl.

Schweizerische Mädchenturnschule. Zürich 1929.

J. G. Thulin. Traité de gymnastique. Tłum. L. Schelkens. Album. Str. 178. — Gymnast. enfantine. Bruxelles (A. De Boeck) 1929. Str. 144, ilustr.

Traité d'education physique. (Dzieło zbiorowe) 2 vol Paris (Doin & Cie.) 1929, str. 1170, ilustr.

E. Waterman. The ABC of rythmic training. New York (A. S Barnes) 1927.

Sporty.

Dr. W. Baetzner. Sportunfall und erste Hilfe. Berlin 1928, str. 103, ilustr.

M. Berger et E. Moussat. Anthropologie des textes sportifs de l'antiquité. Paris (B. Grasset) 1927, str. 268.

S. E. Bilik. The trainer's bible. New York (Athletic Trainers Supply Co.) 1927.

Eissport. Handb. d. Leibesübgn Bd. 8. Berlin (Weidmann) 1928, str. 328, ilustr.

H. Gruber. Die Zweckgymnastik des Schiläufers. Stuttgart 1928, str. 62, ilustr.

H. v. Norman. Deutsches Sportlexikon. Berlin (Schwabacher) 1928, str. 445.

Dr. F. Reud. Das Eissportbuch. Stuttgart (Dieck & Co.) 1928, str. 288, ilustr.

M. Rodgers. A handbook of stunts. New York (Macmillan Co.) 1928.

Dr. C. Schiötz. Massenuntersuchungen üb. d. sportl. Leistungsfähigkeit v. Knab. u. Mädch. d. höh. Schulen. Berlin (Weidmann) 1929, str. 102, ilustr.

Z. Trylski. Mały podręcznik obozowania. Warszawa (Gł. księg. wojsk.) 1929. Str. 50 w 16-ce, ilustr.

Różne.

Centralna Wojskowa Szkoła Gimnastyki i Sportów w Poznaniu 1921-29. Oprac. kpt. dr. A. Pawełek. Poznań (druk D. O. K. VII) 1929, str. 102, ilustr.

M. S. Wojsk. Umundurowanie jednostek przysposobienia wojskowego. Warszawa (Wojsk. Instyt. nauk.-wydawn.) 1929, str. 16.

Wychowanie fizyczne i sport na Powsz. Wyst. Kraj. Poznań (druk. D. O. K. VII) 1929, str. 60, ilustr.

Nowe czasopisma.

Hockey. Miesięcznik. Adr. red. i adm. Poznań, Łąkowa 10.

Kwartalnik Pedagogiczny. Organ sekcji pedag. Stowarzyszenia Chrz.-Narod. Naucz. Szkół Powsz. Red. i adm. Warszawa, Senatorska 19.

Nauczyciel-Abstynent. Organ koła naucz.-abstyn. okr. szk. lubelskiego. Red. i adm. Lublin, Niecała 6.

Oświata i Wychowanie. Dwumiesięcznik. Nakładem Min. W. R. i O. P. Red. Warszawa, Foksal 18; adm. Warszawa, Bagatela 12.

Sportmedizin. Amtliches Organ der Internationalen Sportärztlichen Vereinigung. Verlag C. Marhold, Halle a. S., Mühlweg 14.

Strażnica Harcerska. Kwartalnik. Red. i adm. Poznań, ulica Różana 21.

ZMARLI.

Ś. p. dr. Juljusz Wieliczko. W dniu 31 października w Warszawie odprowadzono na miejsce wiecznego spoczynku cichego, a wielce zasłużonego pracownika na niwie opieki społecznej nad dziatwą i młodzieżą, ś. p. doktora Juljusza Wieliczkę. Zmarły, jeszcze zajmując urzędowe stanowisko lekarza powiatu łódzkiego przed wojną, dał się poznać, jako troskliwy opiekun młodzieży szkolnej. Przez pewien czas zmarły pracował w b. Ministerstwie Zdrowia Publicznego, jako referent w Wydziale opieki nad młodzieżą, następnie pełnił obowiązki lekarza szkolnego w kilku szkołach

w Warszawie i był opiekunem honorowym harcerstwa. Z własnego domku i kilku morgów ziemi pod Łodzią stworzył dla młodzieży szkolnej fundację, będącą w rozporządzeniu Wydziału opieki społecznej przy magistracie miasta Łodzi. Cichy, bez rozgłosu, ograniczając własne potrzeby do minimum, bodaj całe swe mienie rozdał potrzebującej młodzieży szkolnej. Żył lat 69. Cześć Jego pamięci!

KRONIKA.

— **Odznaczenia.** Przy okazji 11 rocznicy oswobodzenia stolicy Polski, otrzymał krzyż komandorski orderu Polski Odrodzonej ks. J. Mauersberger prezes Związku Harcerstwa Polskiego. Złoty krzyż zasługi przyznano wizytatorowi W. Sikorskiemu; srebrny krzyż zasługi — nacz. Związku Sokolego J. Fazanowiczowi. Krzyżem oficerskim zaś odznaczono pannę J. Gebethnerównę.

— **Rozstrzygnie konkursu im. G. Piramowicza.** Komitet konkursu im. Grzegorza Piramowicza, wyłoniony przez Towarzystwo Lekarskie Warszawskie dla nagrodzenia najlepszej pracy z jakiegokolwiekbądź działu higjeny szkolnej, wydanej lub nadesłanej Towarzystwu w roku 1929, przyznał nagrodę d-rowi Kazimierzowi Zgórskiemu ze Lwowa, za wydany w roku bieżącym podręcznik Higjeny dla szkół średnich. Komitet podkreślił umiejętne ujęcie przedmiotu z nastawieniem ucznia, jego umysłu, uczucia i woli, na wykonanie praktyk higjenicznych, co stanowić winno główny cel nauczania higjeny. Sąd konkursowy stanowili: wiceprezes Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego prof. dr. L. Paszkiewicz, ofiarodawca konkursu dr. St. Kopczyński, delegat od Zarządu Stowarzyszenia nauczycieli szkół średnich i wyższych dyrektor P. Sosnowski i delegat od Zarządu Związku nauczycielstwa szkół powszechnych — p. A. Dargielowa.

— **Z polskich uczelni wychowania fizycznego.** Studjum W. F. w Uniwersytecie Poznańskim przyjęło z początkiem bieżącego roku akad. na rok I studentów 60 (pań 39, panów 21). Na latach II i III studjuje 76 osób — razem zatem 136. Nadto uczęszcza na ćwiczenia cielesne 99 studentów Wydziałów humanist. i mat.-przyr., oraz 38 nauczycieli (Wyższe Kursy Naucz.); wraz z poprzedniemi 225 osób.

Studjum W. F. Uniwersytetu Jagiellońskiego przysyła nam następującą statystykę wpisów: R. I — osób 81 (pań 53, panów 28). R. II — osób 60 (pań 34, panów 26). R. III — osób 30 (pań 19, panów 11).

Centralny Instytut W. F. na Bielanach pod Warszawą uruchomił roczny męski kurs oficerski 4 listopada, kurs dwuletni cywilny męski 18. XI., żeński zaś 21. XI. Stadjon i lokale, opróżnione przez Centr. Szkołę Wojsk. W. F. w Poznaniu, zostały oddane Okregowemu Ośrodkowi W. F.

— **K. A. Knudsen,** nestor pracowników na polu wychowania fizycznego w Danji, obchodził świeżo ćwierćwiecze swojej chlubnej działalności w charakterze naczelnego inspektora gimnastyki. Oddajemy hołd wielkiej zasłudze i zasyłamy jednemu z najlepszych synów Danji i zarazem szczeremu przyjacielowi Polski gorące życzenia!

— **Prenumerata „Wychowania Fizycznego" przez szkoły.** Idąc śladem Kuratorjum Okr. Szkoln. Poznańskiego, wydały dotychczas Kuratorja Okręgów Krakowskiego, Lwowskiego, Pomorskiego i Warszawskiego okólniki polecające prenumeratę „Wych. Fiz." przez szkoły wszystkich typów. Ilość zamówień też ciągle wzrasta, tak, że z początkiem roku 1930 nasze czasopismo znacznie podniesie nakład.

— **W sprawie propagandy przeciwgruźliczej.** Min. W. R. i O. P. wydało okólnik (z dniem 14. X. 1929, poz. 169) celem organizowania „Dni Przeciwgruźliczych", które odbędą się od 1. XII. 1929 do 10. I. 1930.

— **Polonica w prasie zagranicznej.** W zeszycie 6 (październik-listopad) z b. r. czasopisma *Revue de l'éducation physique* (Bruksela) umieszczono zakończenie artykułu prof. Eug. Piaseckiego p. t. „Metody neo-skandynawskie w wychowaniu fizycznem".

Zeszyt 11 b. r. *La Médecine Scolaire* (Paryż) podaje streszczenie artykułu mjr. dr. Missiury p. t. „Kursy wychowania fizycznego Centr. Szkoły Wojsk. Gimn. i Sportów oraz Stadjonu Wych. Fiz. Uniwersytetu Poznańskiego w świetle pomiarów antropometrycznych" (Wychowanie Fizyczne, V, 1—6), oraz artykułu dr. Dybowskiego p. t. „Doświadczenia oddechowe w czasie chodu zwykłego oraz chodu i biegu narciarskiego" („Wychowanie Fizyczne", IX. 3.).

— **Konferencja prasowa w sprawie walki z alkoholizmem** odbyła się 26. 10. b. r. w Składnicy Abstynenckiej w Poznaniu z okazji przyjazdu p. prof. Ernitsa z Dorpatu, kierownika estońskiego ruchu przeciwalkoholowego. On też pierwszy referował o ruchu zagranicznym. Nasamprzód poświęcił nieco czasu problemowi prohibicji St. Zjednoczonych Ameryki obowiązującej od r. 1920 i doszedł do następujących wniosków. Prohibicja jako taka ma zapewnioną moc prawną, ponieważ jest umieszczona w konstytucji, a do zmian w konstytucji potrzeba, by ⅔ tj. 32 stany uchwaliły przez swoje sejmy, że domagają się zmiany w ustawie prohibicyjnej. Jestto nieprawdopodobne, aby poza stanami nadgranicznemi z wielką ilością emigrantów, stany dalsze, przestrzegające naogół chętnie ustawę, zgodziły się na zmianę zasadniczą. To też przeciwnicy prohibicji walczą tylko o to, co jest łatwiej możliwe, a mianowicie, aby w rozporządzeniu wykonawczem, do trunków upajających zaliczono tylko napoje zawierające alkoholu ponad 2,75%, a nie jak dotąd już ponad ½%. W Finlandji obowiązuje prohibicja na trunki zawierające ponad 2% alkoholu i to już od r. 1919. ¾ posłów obecnego sejmu stoi na stanowisku utrzymania prohibicji. Reszta posłów nie mogąc wskazać doskonalszego systemu zachowuje się naogół w rezerwie. Walkę z plagą przemytnictwa prowadzi się energicznie. Budżet handlowy państwa jest stale dodatni, warunki zarobkowe robotników są o wiele korzystniejsze niż w Estonji, po wojnie urządzono 150.000 osiedli kolonizacyjnych z nowemi mieszkaniami. Każdy 13 człowiek jest członkiem organizacji abstynenckiej; razem jest w kraju ¼ miljona abstynentów zorganizowanych. Szwecja licząca ½ miljona abstynentów, jest bliska prohibicji. Norwegja posiada ¼ miljona abstynentów oraz wielkie ograniczenia ustawowe w sprzedaży napojów alkoholowych. W Rosji zwalczają się w łonie rządu 2 prądy: fiskalny i przeciwalkoholowy. W Estonji monopol spirytusowy przynosi rządowi 30 miljonów zysku; abstynentów zorganizowanych jest 40 000, przeważnie dzieci szkół powszechnych. Większego niż w Estonji doznaje poparcia od swego rządu ruch przeciwalkoholowy w Łotwie, liczącej 23 000 abstynentów, 245 gmin suchych. Jeszcze silniejszy jest katolicki ruch przeciwalkoholowy na Litwie: obok 20 000 dorosłych jest 60 000 dziatwy w Bractwach Anioła Stróża oraz 200 studentów abstynentów.

Drugi referat o stanie ruchu przeciwalkoholowego w Polsce, wygłosił gen. sekr. ks. Gałdyński. Nasamprzód stwierdził na podstawie danych urzędowych z ostatnich 3 lat, iż konsumcja wódki, piwa a zwłaszcza wina wzrosła mimo trudnych warunków gospodarczych. Przeszłoroczna statystyka ze szpitala miejskiego w Poznaniu oraz urzędowy komunikat Min. W. R. i O. P. o alkoholiźmie wśród dzieci szkolnych stanowią groźną przestrogę dla społeczeństwa. Kontrakcja dąży do trojakiej reformy: poglądów, zwyczajów towarzyskich i lokali publicznych przez propagandę oświatową oraz przez organizacje przeciwalkoholowe. Ruch wydawniczy wzrósł

po wojnie bardzo poważnie, o czem świadczy m. in. bogaty cennik Składnicy Abstynenckiej. Czasopism specjalnych wychodzi w Polsce 6. Przeźroczalnia poznańska liczy przeszło 1000 szkieł, które wypożycza, bibljoteka zaś naukowa przeszło 1500 numerów; poznańską wystawę zwiedziło w ub. r. 25 000 osób, w tem 6500 dorosłych. Doroczne Tygodnie Propagandy Trzeźwości wywołują wspólną akcję Kościoła (kazania) szkoły, wojska i licznych organizacyj społecznych (pogadanki, wykłady). Gospód bezalkoholowych jest jeszcze niewiele, natomiast poradnie dla ratowania alkoholików mnożą się w całej Polsce. Związki ogólnopolskie opierające swą działalność o centralę poznańską podkreślają słusznie moment wyznaniowości, pojmując krzewienie trzeźwości jako akcję społeczno-moralną, zdążającą do odrodzenia moralnego w narodzie. Katolicki Związek Abstynentów (1500 członków), Związek Bractw Wstrzemięźliwości (5000 członków), Polska Liga Przeciwalkoholowa (700 członków) przyjmują członków ze wszystkich stanów; poza tem istnieją z centralą w Poznaniu Polski Związek Księży Abstynentów (240 księży i 501 kleryków), Związek Nauczycieli Abstynentów (110 członków), Związek Akademików Abstynentów (Poznań i Lublin — 56 członków), Filarecki Związek Elsów (150 członków). Istnieją jeszcze w Poznaniu i Krakowie centrale młodzieży abstynenckiej, które wykazują przeszło 12 000 młodzieży abstynenckiej poza Związkiem Harcerstwa Polskiego, jednoczącym 50 000 abstynentów i abstynentek. W Warszawie istnieje centrala Tow. „Trzeźwość", we Lwowie centrala Polskiego Związku kolejarzy przeciwników alkoholu; liczba członków obu organizacyj jest narazie nieznana. Państwo polskie ma od r. 1925 monopol spirytusowy podobnie zorganizowany jak w Estonji. Na cele przemysłowe zużywa się niestety nikłą część alkoholu, gdyż tylko 14,5% (Francja 52%, Czechosłowacja 53%, Niemcy 63%). Na walkę z alkoholizmem wyznacza ustawa monopolowa 1% czystego zysku, niestety z tego funduszu związki opierające swą działalność o centralę w Poznaniu ,nie mogą w r. bież. doprosić się ani grosza... Ustawa przeciwalkoholowa jest wprawdzie naszą dumą narodową, bo daje w ręce społeczeństwa i rządu znakomitą broń do walki z plagą alkoholizmu. Niestety nie wyzyskuje się jej należycie. Zakaz niedzielny i zakaz wyszynku młodocianym dla braku energji władz bywa coraz śmielej przekraczany; reakcja idzie od ludu samego w postaci głosowania gminnego zakazującego wszelkich koncesyj szynkarskich w gminie. Apelem o większą jeszcze pomoc prasy wszystkich kierunków politycznych zakończył ks. prelegent swe wywody.

— **Nadzór lekarski nad szkołami powszechnemi O. S. Poznańskiego** zyskał świeżo pewny punkt oparcia, dzięki następującym uchwałom, powziętym przez poznańską Radę Szkolną Okręgową na wniosek p. kuratora dra Namysła:

1. Rada Szkolna Okręgowa uważa za konieczne otoczenie stałą opieką lekarską szkół powszechnych w mieście i na wsi. Szkoły w mieście wizytowane być winny przez lekarzy szkolnych przynajmniej raz w tygodniu, na wsi dwa razy do roku. Do pracy tej należy zakontraktować w większych miastach specjalnych lekarzy szkolnych, w mniejszych i na wsi lekarzy powiatowych za specjalnem wynagrodzeniem. Wynagrodzenie powyższe będą lekarze otrzymywać z funduszów gmin wzgl. powiatów.

2. Rada Szkolna Okręgowa uważa za wskazane, ażeby w obwodach szkolnych, liczących ponad 1500 dzieci, zakontraktować do pomocy lekarzom szkolnym higjenistki szkolne.

3. Rada Szkolna Okręgowa uważa za wskazane, ażeby w obwodach szkolnych ponad 5000 dzieci szkolnych przystąpić do tworzenia specjalnych poliklinik szkolnych, rozpoczynając od uruchomienia dwóch działów: ambulatorjum dentystycznego i ambulatorjum dla chorób wewnętrznych.

4. Rada Szkolna Okręgowa uważa za konieczne rozpoczęcie akcji celem stworzenia Wojew. Związku kolonij letnich o charakterze leczniczym.

5. Rada Szkolna Okręgowa uważa za konieczne przy budowie nowych gmachach szkolnych w większych miastach uwzględnienie specjalnych potrzeb młodzieży, zagrożonej gruźlicą.

— **Zjazd kuratorów młodzieży abstynenckiej.** Pod przewodnictwem p. prof. dr. Dobrowolskiego odbył się w Poznaniu zjazd kuratorów katolickich kół młodzieży abstynenckiej. Wśród zgromadzonych zauważyliśmy przedstawicieli harcerstwa, nauczycielstwa pomorskiego, gimnazjum w Środzie, Katolickiej Szkoły Społecznej w Poznaniu i innych. Ożywioną dyskusję wywołało sprawozdanie z działalności Centrali Młodzieży Abstynenckiej. Streszczeniem dyskusji są następujące normy postępowania:

1. Zważywszy, że ruch abstynencki, zwłaszcza wśród młodzieży, nosi charakter wybitnie moralno-wychowawczy, że w tym ruchu wielkie znaczenie mają głębsze pobudki religijne i narodowe, wychowawcy młodzieży abstynenckiej wraz z Centralą w Poznaniu otoczą opieką młodzież katolicką i w duchu katolickim ją poprowadzą.

2. Stwierdziwszy, że w sposób niesłychanie krzywdzący pomija się wnioski Związku Nauczycieli Abstynentów o subwencje z funduszu monopolowego, polecono nie ustawać w dalszych zabiegach.

3. Uznano za wskazane, aby praca abstynencka wśród dzieci szkół powszechnych opierała się o system abstynenckich Złotych Ksiąg, a gdzie warunki na to nie pozwalają, aby pracowano w duchu abstynenckim w misyjnem Dziele Dziecięctwa Jezusowego, na co kierownicy tego Dzieła w Polsce już wyrazili swą zgodę. Praca opiekuńcza nad dziatwą szkolną jest szczególnie po miastach pożądana wobec przeróżnych niebezpieczeństw ulicy. Poleca się pisywać stosowne artykuliki do „Naszej Przyszłości", dodatku dla dzieci w Przewodniku Katolickim, ponadto do Przyjaciela Trzeźwości, który powinien mieć osobny kącik dla dzieci.

4. Szczególnie wiele uwagi należy poświęcić młodzieży gimnazjalnej i seminaryjnej, a w sekcjach abstynenckich przy sodalicjach marjańskich albo w samodzielnych kółkach szkolić przyszłych zapalonych przywódców dla ruchu abstynenckiego. Organem dla tej młodzieży jest Młodzież Abstynencka.

Młodzież pozaszkolną wzgl. młodzież ze szkół zawodowych należy chronić przed niebezpieczeństwami alkoholowemi, które tej młodzieży najbardziej zagrażają. Jako formy organizacyjne poleca się sekcje abstynenckie w Stowarzyszeniach Młodzieży Polskiej wzgl. w Stow. Młodych Polek, albo oddziały abstynenckie w Bractwach Wstrzemięźliwości, albo samodzielne koła, lub też przyłączenie się do kół miejscowych Katolickiego Związku Abstynentów. Organem dla tej młodzieży może być Młodzież Abstynencka albo Przyjaciel Trzeźwości. („Świt.")

— **Reorganizacja opieki Magistratu m. Poznania nad wychowaniem fizycznem.** Magistrat stołecznego miasta Poznania, rozumiejąc doniosłość i potrzebę wychowania fizycznego wśród szerokiej masy młodzieży, stworzył pierwszy w Polsce decernat wychowania fizycznego, by przez fachowe kierownictwo ruchem sportowym w towarzystwach, klubach i wśród młodzieży szkolnej, mieć możność wglądu i nadania właściwego kierunku dążności młodzieży do ruchu i do wyczynów sportowych. Albowiem wychowanie fizyczne szeroko pojęte polega nietylko na wzmożeniu sprawności cielesnej, ale zarazem na oddziaływaniu przy pomocy środków fizycznych na ogólny ustrój duchowy.

Zatem decernat postawił sobie za cel pracy: 1. ujednostajnienie sposobu nauczania wychowania fizycznego w szkolnictwie wydziałowem i powszechnem. — 2. Organizacja kolonji letnich. — 3. Urządzenie i wzorowe prowadzenie centralnego boiska dla gier (dziecińca) przy Drodze Dębińskiej, oraz akcja propagandowa ogrodów zabaw dla dziatwy i wykorzystanie wszystkich możliwych terenów na ten cel. — 4. Administracja i wzorowa organizacja „Centralnego Stadjonu" miejskiego, który ma być rozsadnikiem zamiłowania do ruchu i emulacji sportowej. — 5. Nauka pływania

dla szerokiej masy młodzieży. — 6. Metodyczny kierunek wychowania fizycznego w organizacjach sportowo-wychowawczych. — 7. Propaganda wszelkiego rodzaju możliwych na terenie miasta Poznania sportów. — 8. Organizacja poradni sportowej oraz próba przeprowadzenia odznaki sportowej. — 9. Organizacja i przeprowadzenie kursów wychowania fizycznego związanych z potrzebą powiększenia kadry instruktorskiej we wszystkich możliwych gałęziach sportu. — 10. Szeroka propaganda wychowania fizycznego w pismach ze szczególnem uwzględnieniem ruchu boiskowego. — 11. Wprowadzenie i organizacja gimnastyki ortopedycznej dla dzieci z wadliwą postawą.

W związku z wyżej wymienionemi celami, należy uwzględnić i środki. Ażeby w pewnej mierze wykonać zamierzone cele, należy mieć pewien zespół dobrych wykonawców,. ludzi chętnych i znających potrzebę wychowania fizycznego na terenie naszego miasta, oraz dostateczną pomoc materjalną. Do środków zatem zaliczamy: 1. wzorowo urządzone boiska, sale gimnastyczne, pływalnie, tory saneczkowe, ślizgawki oraz dostateczna ilość sprzętu sportowego; 2. dostateczną ilość instruktorów w poszczególnych dziedzinach sportu i wychowania fizycznego; 3. stałą opiekę i inicjatywę w życiu sportowem młodzieży (poradnie sportowe, prace metodyczno-naukowe); 4. finansowe i moralne poparcie przynajmniej w dostatecznej mierze zamierzeń decernatu wychowania fizycznego i miejskiego Komitetu w. f. i p. w. przez społeczeństwo i Korporacje miejskie.

(—) Wł. Czarniecki, dyrektor w. f. na m. Poznań.

(—) Dr. Sokołowski, decernent w. f., radca miejski.

Tyle komunikat urzędowy. Witamy z radością to doniosłe posunięcie stolicy Polski Zachodniej. Dodajemy, że dotąd Poznań miał tylko inspektora w. f. w szkołach miejskich, wielce zasłużonego p. Józ. Nowickiego, który niedawno przeszdł w stan spoczynku. Nowa organizacja jest znacznie szersza i tuszymy, że da najlepsze wyniki.

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Dr. K. Stojanowski, prof. agrégé. **Quelques résultats des travaux du Laboratoire d'anthropométrie appliquée, Institut Supérieur de l'Education Physique, Université de Poznań.** (XIII Congrés des médecins et naturalistes polonais, Wilno 1929). 1) A l'aide de la méthode associative du prof. Czekanowski, nous pouvons diviser chaque série d'individus du même âge en deux groupes d'aptitude physique: faibles et forts. En outre, cette méthode nous permet de différencier des groupes caractérisés par des différences de l'âge, ou bien par des moments de nature psychique (p. ex. simulation).

2) La même méthode nous décèle trois types de structure physique, s'approchant le plus aux types: athlétique, asthénique et pycnique, discernés par Kretschmer. Ces types ne sont pas identiques aux types de race, malgré qu'ils restent avec eux dans une certaine corrélation.

3) La différentiation de l'aptitude physique selon les types raciaux différents, signalée depuis les premiers travaux du Laboratoire, s'affirme toujours. A part les corrélations mentionnées dans les résumés des travaux précédents, on a constaté que les types méditerranéen et laponoïde rangent parmi des types forts.

4) On peut aussi constater une corrélation évidente entre l'aptitude physique et les types de constitution. Le type pycnique se montre comme le plus fort, en dépassant, en partie, même le type athlétique. Le type asthénique est le plus faible.

Le rapport de l'auteur se base sur ses investigations personnelles, ainsi que sur celles de ses élèves (MM. Baczyński, Czarniecki, Walicka) lesquelles seront publiées prochainement.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.

Odpis

Okólnik Kuratora Okr. Szkol. Pozn. z dnia 9 września 1929 r. Nr. 0.696/29.

Prenumerata czasopisma „WYCHOWANIE FIZYCZNE"

Do Dyrekcyj państwowych i prywatnych szkół średnich ogólnokształcących, seminarjów nauczycielskich, Wyższego Kursu Nauczycielskiego, szkół zawodowych, inspektoratów szkolnych oraz kierownictw szkół wydziałowych i powszechnych.

Miesięcznik „Wychowanie Fizyczne", wychodzący pod redakcją prof. Uniwers. Dr. Piaseckiego w Poznaniu (Park Wilsona), rozszerza od 1 października b. r. dział metodyczny do rozmiarów jednego arkusza druku, przyczem uwzględni w wyższym jeszcze stopniu potrzeby szkół średnich, seminarjów nauczycielskich, szkół wydziałowych i powszechnych.

W szczególności czasopismo to uwzględni artykuły omawiające warunki pracy, a więc sale gimnastyczne i boiska, przyrządy i przybory, ewolucję metody ćwiczeń gimnastycznych, gier i ćwiczeń sportowych oraz programy lekcyjne.

Wobec powyższego zalecam prenumeratę powyższego pisma w tem przekonaniu, że ułatwi ono dokształcenie się i współpracę gron nauczycielskich.

Prenumerata roczna „Wychowania Fizycznego" wynosi dla szkół powszechnych 10 zł. **Inspektorzy szkolni dopilnują, by Rady Szkolne Miejscowe wystawiły powyższą kwotę do swych budżetów.**

Kurator Okręgu Szkolnego:

(—) Dr. J. Namysł.

KUPON ULGOWY „WYCHOWANIA FIZYCZNEGO" X, 12

Prenumeratorzy nasi otrzymają przy zakupie wydawnictw pedagogicznych, dydaktycznych i metodycznych nakładu S-ki Akc. „Ks ążnica - Atlas" Lwów Czarnieckiego 12 15% od cen katalogowych. Przy zamówieniach należy się powołać na nasze czasopismo i dołączyć niniejszy kupon.

Nakładem Komitetu Wydawn. (przew. Prof. Uniw. P. Gantkowski).
Redaktor odpowiedzialny: Prof. Uniw. Eugenjusz Piasecki.
Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.